

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида  
детский сад № 25 города Липецка**

**Тема: «« Внедрение нетрадиционных форм  
оздоровления детей в ДОУ»**

**(семинар – практикум)**

**Мелешко С.И.,  
инструктор по ФК,  
высшая кв. категория.**

**2015, г. Липецк**

## **« Внедрение нетрадиционных форм оздоровления детей в ДОУ»**

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей.

Федеральные государственные стандарты определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Именно поэтому, педагогический процесс современного детского сада немислим без использования новых нетрадиционных форм оздоровления дошкольников. Их внедрение не ставит целью достижения детьми высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, осознанному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих, привить любовь к физической культуре и спорту.

**1. Утренняя гимнастика** является одной из важных форм оздоровления, т.к. ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин. на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). Желательно использование музыкального сопровождения.

Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольного учреждения включают разные типы и варианты, как в содержательном плане, так и в методике проведения.

### **Варианты проведения утренней гимнастики:**

**1.1. Утренняя гимнастика игрового характера** включает 2–3 подвижные игры или 5–7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной

степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.

## **1.2. Утренняя гимнастика в форме оздоровительного бега.**

Еще мыслители Древней Греции говорили:

«Хочешь быть здоровым - бегай!

Хочешь быть красивым- бегай!

Хочешь быть умным - бегай!»

Оздоровительный или дозированный бег, дает детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует работу сердца, органов дыхания, укрепляет мышцы. Оздоровительным называется бег в медленном или среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени (начинать с 1-2 минут, прибавлять каждые 2 недели по 15 секунд). К концу подготовительной группы дети могут выполнять бег в течение 5-7 минут. В начале бега выполняется легкая разминка для разогрева мышц, в конце - переход на ходьбу и дыхательные упражнения. Этот тип утренней гимнастики рекомендуется проводить 1-2 раза в неделю в хорошо проветренном помещении под строгим контролем педагога или на свежем воздухе при личном участии педагога в беге. Длительность пробежки - индивидуальна. Очень важно, чтобы у ребенка в конце пробежки количество ударов сердца в минуту не превышало 170.

**1.3. Комплекс упражнений с тренажерами** способствует достижению таких позитивных проявлений как:

- снятие статического напряжения позвоночника;
- улучшение кровообращения головного мозга;
- совершенствование функции правильного дыхания;
- тренировке мышц.

Занятия с использованием тренажеров рекомендуют проводить с детьми 5-7 лет, два раза в неделю (как ЗДД, утреннюю гимнастику или гимнастику после дневного сна).

**1.4. Комплекс музыкально-ритмических упражнений** (состоящий из разминки и общеразвивающих упражнений танцевальной форме).

**1.5. Танцевально-ритмическая гимнастика**, которая представляет образно-танцевальные композиции имеющие целевую направленность, сюжетный характер и завершенность).

**1.6. Креативная гимнастика** способствует внедрению в работу с детьми нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, двигательного творчества. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. В этот вид гимнастики включаются творческие игры и специальные задания для детей:

- «выразительная ходьба» (ходьба с закрытыми глазами; с концентрацией внимания на телесных ощущениях при вхождении в образ: «усталость», «бодрость», «напряженность», «страх», «расслабленность»);
- «создай образ предмета» (имитация движения неодушевленных предметов (паровоз, башенный кран, ножницы, «сад скульптур», «магазин посуды», «магазин игрушек»);
- «пробеги как...», «проползи как...» (змея, жук, следопыт), т.е. вхождение в образ.
- «придумай свой прыжок», «придумай упражнение»;
- «отгадай загадку».

Подвижные игры: - «Где бывали, мы не скажем, а что делали – покажем»

- «Море волнуется раз...» и др.

**2.** Одной из форм оздоровления дошкольников является **занимательная двигательная деятельность** (далее ЗДД). Необходимое условие – доброжелательное отношение к детям со стороны педагога. Педагоги проявляют к детям искренний интерес, помогают преодолевать трудности и неудачи, радуются вместе с ними успехам, стараются, чтобы все упражнения выполнялись на фоне позитивных ответных реакций ребёнка, доставляя ему не только мышечную, но и эмоциональную радость. Используются при этом как традиционные, так и нетрадиционные виды занимательной двигательной деятельности, такие как:

**2.1. Классическая ЗДД** (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

**2.2. Игровая ЗДД** (с использованием игр: народных, подвижных игр разной интенсивности, игр-эстафет, игр-аттракционов и т.д.).

**2.3. ЗДД тренировочного типа** (ходьба, бег, строевые упражнения, элементы спортивных игр, упражнения на тренажерах, упражнения со спортивным инвентарем и т.д.).

**2.4. Сюжетные формы ЗДД** (объединенные определенным сюжетом).

**2.5. Игровой стретчинг** – одна из новых оздоровительных методик.

Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

Игровой стретчинг – оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Данная методика направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Упражнения данной методики возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры, охватывают все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом занятии дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя упражнения под музыкальные произведения. Не вызывает сомнений сходство многих упражнений и с асанами хатха-йоги.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас

двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

### **Типичное занятие игровым стретчингом «Утенок Кряк»**

Дети отправляются в путешествие в сказку.

*– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора ("плавание" на полу или скамейке).*

*Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать (упражнение "ходьба": И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.)*

*Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка (упражнение "бабочка") и т.д.*

**2.6. Фитбол – гимнастика** - новая форма работы по физическому воспитанию. В переводе с английского языка, фитбол означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на занятиях фитбол-гимнастикой, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических колебаний, проявляющихся на уровне всего организма и отдельных его систем

Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта,

ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении. Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека.

Фитбол- многофункционален: на нем можно сидеть, покачиваться, подпрыгивать, выполнять упражнения из положения сидя на фитболе, лежа как на животе, так и на спине, лежа на спине на полу, ноги на фитболе.

Размер подходящего мяча определяется так: в положении сидя на мяче тазобедренные и коленные суставы ребенка, должны быть согнуты под прямым или чуть большим углом, ступни должны располагаться на ширине плеч, и смотреть вперед. Мяч для дошкольником не должен быть слишком упругим. Чтобы повысить безопасность и качество выполняемых упражнений на фитболе, педагогам необходимо осуществлять страховку и тактильную помощь.

## **2.7. «Степ – аэробика»**

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Слово "аэробика" впервые предложил известный американский врач К.Купер в конце 60-х годов прошлого века. Под его руководством проводилась исследовательская работа для ВВС США по аэробной тренировке. Термин "аэробный" заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что обмен веществ представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Эти процессы могут идти только при присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота.

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Степ-аэробика, наверное, один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики, для которой не придется приобретать дорогостоящие тренажеры. Достаточно деревянной шаговой скамейки, которую могут изготовить своими руками родители.

В переводе с английского языка "степ" буквально означает "шаг". Высота скамейки влияет на интенсивность тренировки. Чем лучше подготовка, тем выше можно подниматься. Однако, использование высокой скамьи, приведет к слишком большой нагрузке на коленные суставы и нижний поясничный отдел. Поэтому рекомендуемая высота ступени - не более 8 см. Также является решающим моментом постановка ноги. На доске шириной 25 см. и длиной 40 см. вполне удобно размещаются ноги.

Несколько простых, но важных правил. Подъем на платформу надо осуществлять за счет работы ног, а не спины. Ступню ставить на платформу полностью. Спину всегда держать прямо. Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты. Шагать нужно вперед с пятки, назад с носка. При спуске с платформы пятки следует прижимать на пол. Стараться не смотреть на ногу, это нарушит осанку и может повлечь за собой травму.

**3.** Ежедневно, в процессе организованной образовательной деятельности во избежание утомляемости детей воспитателем проводится **физкультминутка или динамическая пауза** (в течение 3–5 мин.): с музыкальным сопровождением, с использованием художественного слова, в форме подвижной игры и др., также, для формирования у детей представления о важности зрения, как одной из составных частей здоровья, целесообразно ежедневно включать в динамическую паузу

### **3.1. зрительную гимнастику или гимнастику для глаз.**

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению.

Как показали современные исследования, «гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления, способствует улучшению аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Для гимнастики можно



использовать мелкие предметы, различные атрибуты. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день примерно по 3 минуты (3-5 мин.).

4. Для поддержания двигательной активности детей в режиме дня предусмотрено проведение **подвижных игр** на прогулке. **Подвижные игры** служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств, проводятся перед возвращением детей в группу. В совместную деятельность с детьми, педагоги включают разные по содержанию подвижные игры *с правилами (сюжетные и бессюжетные)* и *спортивные* (элементы спортивных игр) – волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей, а также игры разной подвижности: большой, средней и малой.

#### **4.1. «Скандинавская» или «Нордическая ходьба»**

Ходьба с палками, или северная ходьба - это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. Высота палок для ходьбы рассчитывается по формуле:  $A = B * 0,7$ , где А – высота палок, В – рост ребенка в сантиметрах ( например, при росте 100 см – палки 70 см). При такой ходьбе работают 600 мышц тела человека, что составляет 90% всей мышечной системы. Расход энергии увеличивается на 40-45% по сравнению с обычной быстрой ходьбой без палок. Скандинавская ходьба:

- улучшает сердечную деятельность и кровообращение, улучшает работу легких;
- активизирует процессы обмена веществ;
- укрепляет мышцы туловища;
- оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и улучшает координацию;
- повышает стрессоустойчивость организма.

Скандинавская ходьба вобрала в себя технику двух направлений спорта: лыжи (но палки служат не «отталкивателем» от земли а «удерживателем» тела в равновесии) и спортивная ходьба (шаг с перекатом с пятки на носок ). Дыхание спокойное – вдох носом, выдох ртом. Такая форма оздоровления подходит детям любого возраста и физического развития для любого сезона.

Для того чтобы освоить правильную технику, дающую заметный эффект, достаточно несколько занятий. При регулярной ходьбе с палками

сама собой изменяется походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка, снижается нагрузка на суставы.

**4.2. Терренкур** – лечебная ходьба (от франц. terrain – местность и нем. kuhr – лечение), одна из форм ЛФК. Проводится в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности. Терренкур, или дозированная ходьба, – это чередование ходьбы по ровному месту и пересеченной местности по принципу постепенного наращивания темпа и двигательной активности с целью регуляции кровообращения. Терренкур помогает укреплять сердце и сосуды. Этот способ оздоровления был предложен немецким врачом М. И. Эртелем в 1885 году для лечения больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В нашей стране он стал популярным с 20–30-х годов прошлого столетия на черноморских курортах. Маршруты терренкура разбивают на станции, расположенные через 100 м друг от друга. На каждой станции указывают ее номер, протяженность маршрута от начального пункта, угол подъема, высоту над уровнем моря. Как аэробная форма терренкур выделен в отдельную группу физических упражнений. Естественный терренкур лечит не столько дозированной нагрузкой, сколько общением с природой, чистым воздухом, психоэмоциональным комфортом.

Терренкур в ДОУ – это ходьба, прыжки, бег, подвижные и спортивные игры с использованием прохождения данных маршрутов по территории детского сада.

Новая оздоровительная форма интересна и удобна детям, потому что им нравятся:

- простота и естественность движений;
- возможность выполнять их в любое время на воздухе;

### **Примерный маршрут терренкура в ДОУ**

#### **Первая остановка «Цветочная клумба»**

Уточнять названия цветов, их строение, особенности их размера, окраски, формы лепестков, листьев, стебля; побуждать к сравнительным высказываниям; обратить внимание на то, что некоторые цветы приятно пахнут.

Спал цветок и вдруг проснулся — (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел. (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, влево, вправо.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Игра «Угадай по описанию»

### **Вторая остановка «Спортивная площадка»**

Развивать двигательную активность детей, воспитывать дружеские отношения в игре.

Вот и утро! Хватит спать!

Перед тем, как вылетать,

Надо крылышки размять.

Вверх крыло, вниз крыло,

А теперь наоборот! (Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются.)

Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)

Вправо-влево наклонились,

И вперед-назад прогнулись. (Наклоны, вперед-назад.)

По команде приседаем —

Раз-два-три-четыре-пять.

Упражнение выполняем.

Чур, друзья, не отставать! (Приседания.)

Игровое упражнение «Цапли»

«Лягушки»

### **Третья остановка «У песочницы»**

Учить детей играть дружно, продолжать знакомить детей со свойствами песка, развивать фантазию при лепке фигур из песка.

Руки ставим мы вразлет:

Появился самолет. (Полетели как самолеты.)

Мах крылом туда-сюда,

Делай «раз» и делай «два». (Повороты влево-вправо.)

Раз и два, раз и два! (Хлопаем в ладоши.)

Руки в стороны держите, (Руки в стороны.)

Друг на друга посмотрите. (Повороты влево-вправо.)

Раз и два, раз и два! (Прыжки на месте.)

Опустили руки вниз, (Опустили руки.)

И на место все садись!

Игра «Слепи фигурку»

#### **Четвертая остановка «В гости к клёну»**

Закрепить название деревьев, рассказать какую пользу деревья приносят для человека, воспитывать любовь к природе.

Ветер тихо клён качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз — наклон и два — наклон,

Зашумел листвою клён. (Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

Игра «С какого дерева листок»

П/ И. «Ветер и листочки»

**5.** После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус каждого ребенка. Этому способствует комплекс **гимнастики после дневного сна или бодрящей гимнастики**, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут). Разминка в постели и комплекс упражнений на полу. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений. Воспитатели предлагают упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети могут выполнять самомассаж, корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, ходьбу, постепенно переходящую в бег, закаливание воздухом, например, выбегая из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов. В проветренном помещении групповой комнаты хороший оздоровительный эффект дает дыхательная и звуковая гимнастика. Итак, поподробнее остановимся на этих видах оздоровления.

**5.1.** Стопа в теле человека выполняет три биомеханических функции: рессорную, балансирующую и толчковую. **Плоскостопие** - деформация стопы, при котором страдают все ее функции.

**Профилактика плоскостопия** включает в себя укрепление мышц и сумочно-связочного аппарата нижних конечностей при помощи гимнастики и массажа.

Для профилактики плоскостопия детям необходимо предлагать упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекачиванием предметов, ходьбу по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьбу на носках, на пятках, на наружной стороне стопы. Ходить босиком или в носках по полу детям дошкольного возраста вредно. Они могут ходить босиком по песку, гальке, траве, наклонной плоскости вверх и вниз, по гороху, фасоли...

Для **самомассажа стопы** удобно использовать массажный коврик или массажный ролик. Резиновые изделия имеют следующие преимущества перед пластмассовыми:

- 1) они более мягко воздействуют на ткани ребенка;
  - 2) составляющие их массажные элементы можно захватывать пальцами ног.
- Продолжительность аппаратного самомассажа примерно 2 минуты.

Сила, с которой стопы давят на массажный коврик (ролик), определяется чувствительностью ребенка. В процессе проведения самомассажа дети не должны испытывать болевых ощущений. Первые процедуры проводят сидя.

## **5.2. корригирующая гимнастика для профилактики нарушения осанки.**

Задачи гимнастики - формирование мышечного корсета; выработка силовой и общей выносливости мышц туловища; тренировка равновесия, улучшение координации движений; обучение зрительному восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях. Наиболее эффективными упражнениями являются упражнения из положения лежа на спине, на животе, стоя на коленях, на четвереньках.

**5.3.** Новой формой гимнастики для развития пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития подвижности позвоночника и ребер являются упражнения **хатха-йоги**. Упражнения хатха-йоги называются асанами.

Для того чтобы занятия йогой приносили максимум пользы, детям необходимо усвоить следующие правила:

1. Заниматься нужно с положительным эмоциональным настроением.
2. Перед выполнением асан обязательно нужно выполнить легкую разминку.
3. Не следует форсировать выполнение трудных для детей упражнений. Здесь необходимы умеренность и постепенность.

4. Дышать только носом.

#### **Асаны методика их выполнения.**

##### **«Столбик»**

Стоя на полу полными стопами наклонитесь вперед, перенося вес тела на переднюю часть стопы, колени держите идеально прямыми, руки переплетите между собой над головой.

##### **«Блюдечко»**

Займите положение, лежа на спине, затем поднимите корпус и ровные ноги, создавая упор только на крестце. При этом руки вытяните вперед, пресс максимально сожмите и напрягите, поясницу скруглите.

##### **«Скамеечка»**

Сделайте упор на ступнях ног и руках, повернув корпус вверх, при этом вытяните шею, напрягите ягодицы и как будто толкайте таз вверх.

**5.4.** Одним из важных элементов здорового образа жизни является физиологически правильное, рациональное дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. Существует несколько вариантов и типов дыхания, в которых смешиваются два разных понятия: дыхательная гимнастика и повседневное дыхание.

**Дыхательная гимнастика** - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний. Она помогает избавиться от различных недугов бронхов, типа бронхиальной астмы, обструктивного или хронического бронхита, а также осуществляет профилактику заболеваний верхних дыхательных путей. Также, с её помощью очень легко справиться с переутомлением, бессонницей и чрезмерной усталостью. В настоящее время это один из самых чудодейственных методов оздоровления.

Различают следующие виды дыхания: верхнее, среднее, нижнее, полное, обратное и с задержкой. **Верхнее дыхание:** при вдохе преимущественно расширяется верхний отдел грудной клетки, мышцы живота слегка напрягаются, а диафрагма не смещается вниз. **Среднее дыхание:** при вдохе преимущественно расширяется средний отдел грудной клетки (вперёд и в стороны), мышцы живота меньше расслабляются, а диафрагма меньше смещается вниз. **Нижнее дыхание:** при вдохе преимущественно расширяется нижний отдел грудной клетки, расслабляются мышцы живота, а диафрагма максимально смещается вниз. **Полное дыхание:** нижнее, среднее и верхнее дыхание объединяются в один

последовательный цикл, с максимальным наполнением лёгких. **Обратное дыхание:** на вдохе мышцы живота не расслабляются, а наоборот напрягаются. Диафрагма смещается вниз. Грудная клетка не расширяется. Наполнение лёгких воздухом происходит за счет их «раздуванию» в сторону брюшной полости, и, соответственно, сдавливанию внутренних органов. При этом происходит активный их массаж.

**Дыхание с задержкой.** Существует три варианта данного вида дыхания: -вдох, задержка, выдох;- вдох, выдох, задержка; - вдох, задержка, выдох, задержка.

В наше время существует большое количество дыхательных гимнастик: д.г. йогов, д.г. Бутейко, д.г. Стрельниковой, д.г. Мюллера, д.г. для похудения и т.д.

Все приведенные выше дыхательные гимнастики построены на упражнениях с искусственными: задержками, замедлениями, затруднениями дыхания, иными словами – на ослаблении дыхания. Именно ослабление дыхания дает лечебный эффект, при разных заболеваниях и для профилактики.

**5.5. Игровой самомассаж** – является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу.

### **Игровой массаж « Наши ушки »**

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);

Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)

4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

5. Растирание ушей ладонями.

**6.** В систему оздоровительной работы ДОУ широко внедряется организация активного отдыха воспитанников в виде **физкультурных досугов и праздников, дней и недель здоровья.** Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности, проведение мероприятий на свежем воздухе – оздоровлению детского организма, а совместная деятельность взрослых и детей, преодоление в команде различных трудностей и достижение общего командного результата – сплочению детского коллектива. Во время проведения активного отдыха очень важен личный пример воспитателя. Потому педагоги вместе с детьми участвуют в играх и соревнованиях, ходят на лыжах, играют в теннис и пр.

**6.1. Физкультурные досуги** не требует специальной подготовки, строятся на хорошо знакомом детям материале и проводятся несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие организуется 1-2 раза в месяц, длительностью по 30–50 минут.

**6.2. Спортивные праздники** проводятся, как правило, в каникулярное время (зимой и летом). При организации спортивного праздника воспитателями красочно оформляются места проведения (физкультурный зал, групповая комната, спортивная площадка) в соответствии с намеченным содержанием мероприятий, а также используется музыкальное сопровождение. Полезно соблюдение определенных ритуалов (например, приветствия команд,



зрителей, показательных выступлений участников, торжественных церемоний открытия и закрытия праздника и др.).

**6.3.** Организуя в ДОУ **день** или **неделю здоровья**, педагоги отменяют все виды занятий, режим дня наполняется разными играми, упражнениями, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе. В театрализованной или игровой форме легче усваиваются двигательные навыки и гигиенические знания. В организацию работы с детьми включают разные виды деятельности, насыщенные как спокойными, так и интенсивными движениями. Это игры и игровые упражнения в помещении и на прогулках, несложные спортивные соревнования, туристические прогулки-походы в близлежащий парк или лес. Подготовка к проведению дня или недели здоровья осуществляется в процессе всей учебно-воспитательной работы с детьми и предполагает участие всего педагогического коллектива.

**6.4. Релаксация** – это один из путей преодоления внутреннего напряжения у ребёнка. Обучая детей приёмам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта соблюдаем следующие правила при подборе упражнений и их выполнении:

- упражнения на релаксацию выполнять в тихой, спокойной обстановке;
- расслабляться с закрытыми глазами;
- зависимости от условий используем различные позы;
- не спешить заканчивать релаксацию, дети могут полежать, если им хочется;
- выходить из этого состояния медленно и спокойно: сначала потягиваться, словно после пробуждения ото сна, затем открывать глаза и потихоньку садиться.

При выполнении релаксации использовать спокойную музыку.

**6.5. Музыкотерапия** – это лекарство, которое дети слушают. Мелодии, доставляющие ребёнку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект.

Использование музыки во время двигательной деятельности детей содействует формированию у них правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии учащихся, способствует формированию правильной осанки и спортивной походке, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными.

## Литература

- Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
- Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
- Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
- Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
- Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
- Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
- Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
- Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
- Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000 – 256 с.
- Синкевич Е.А. Физкультура для малышей СПб: 2003 – 48 с.
- Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2004 – 87 с.
- Чупахва И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.
- Юдина Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду. М.: 2003 – 114 с.









