

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №5 «Малыш»»

Руководитель физвоспитания Гузнеева Зинаида Григорьевна

Образование: средне-специальное

Категория: I

Тема самообразования:

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДОУ.**

Работа начата: с 03.09.2010г.

Почеп 2010

План по самообразованию

Тема: ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДОУ.

**Направление: физкультурно-оздоровительное.**

**Руководитель физвоспитания: Гузнеева Зинаида Григорьевна**

**Группа: старшая.**

**Цель плана:**

создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи плана:**

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;
- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;
- привлечение родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

**Ожидаемые результаты:**

- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;
- снижение показателя заболеваемости;
- положительная динамика показателей физического развития детей.

**Форма самообразования: индивидуальная**

Пояснительная записка

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к зож, общая

выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Подвижные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка. Мы применяем народные игры и игровые подражательные движения, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах; используем народные п/и в дыхательной гимнастике, оздоровительной аэробике, йогу в игровой форме, фольклор при проведении игрового массажа, закаливающих процедур, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

При этом семья является активным участником воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

Перспективный план

Этапы работы содержание Сроки проведения

Подбор литературы, беседа с м/с, родителями.

Наблюдение за поведением детей и состоянием здоровья в повседневной жизни.

Сентябрь.

Диагностика уровня физического развития.

Выявление часто болеющих детей, выявление физической подготовленности и двигательных навыков.

Октябрь.

Система эффективного закаливания.

- освоения самомассажами, гимнастикеми;
- спортивные игры и соревнования.

Ноябрь, декабрь.

Коррекционная работа

- игры для формирования правильной осанки,
- игры по профилактике плоскостопия.

Январь- февраль.

## Создание представлений о ЗОЖ

- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- формирование представлений о том, что вредно, что полезно. Март, апрель, май.

## Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

- аромо- и фитотерапия;
  - музыкотерапия;
  - контроль самочувствия ребёнка и своевременная коррекция;
  - организация уголка психологической разгрузки в группе («уединение»).
- Постоянно.

## Работа с родителями

Анкетирование, проведение семинаров, консультаций, организация совместных дел, праздники. Постоянно.

## ВВЕДЕНИЕ.

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Поэтому оздоровление и развитие здоровья детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Особенно она актуальна в России, где состояние здоровья детей характеризуется высокими показателями заболеваемости и смертности.

По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н.А.Семашко в России около 40% детей можно условно считать здоровыми. В связи с этим стоит острая проблема работы детского сада с ослабленными детьми.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. В чем же причины повышенной заболеваемости?

Сегодня модным стало слово «гиподинамия». Многие понимают его упрощенно – как недостаток движения. Но это не совсем верно.

Факт того, что уменьшается двигательная активность детей подтверждает ученый М.Н.Кузнецов – доктор медицинских наук в работе «Здоровье ищем в движениях»: «Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последние годы отмечается уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, что отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы организма. Оптимизация двигательного режима становится, таким образом, одним из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний, не говоря уже об ее ведущей роли в воспитании здорового ребенка».

Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния

организма. Физические упражнения активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции.

В данной работе в 1 главе мы рассмотрим основные направления оздоровительной деятельности ДОУ, задачи, средства, принципы оздоровительной деятельности в условиях ДОУ, а во 2 главе будут приведены примерное содержание физических упражнений, направленные на укрепление органов дыхания, особенности построения комплексов ритмической гимнастики как нетрадиционного средства оздоровления дошкольников, упражнения на профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата, на укрепление различных групп мышц, упражнения, укрепляющие зрительные органы, так же мы рассмотрим особенности использования оздоровительных игр и систему оздоровительного бега, комплексы ритмической гимнастики.

## ГЛАВА. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ.

Еще раз хочется подчеркнуть, что «здоровье детей столичного региона отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы «Образование и здоровье» (1998) особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в системе дошкольного образования».

В настоящее время в широкой практике дошкольных учреждений разного вида создана интегрированная система оздоровительной работы, гарантирующая сохранение и укрепление здоровья детей, безопасность их жизнедеятельности, а также построение адекватных условий воспитания и развития. Существующая система представляет собой комплекс медико-психолого-педагогических технологий, направленных на оздоровление, профилактику и лечение заболеваний, коррекцию отклонений в здоровье и нарушений в развитии, реабилитацию, предусматривающую восстановление здоровья.

Важнейшим звеном оздоровительной работы в дошкольных учреждениях является комплексная оценка состояния здоровья

воспитанников и углубленное динамическое наблюдение за его изменениями путем проведения компьютерной системы мониторинга.

С целью улучшения здоровья детей, часто болеющих и отстающих в развитии, в системе дошкольного образования разработана специальная программа коррекционно - развивающих занятий и система оздоровительно-реабилитационных мероприятий.

В последнее время охрана здоровья детей в образовательных учреждениях становится ведущим разделом гигиенического воспитания и валеологических образовательных программ, направленных на активизацию у ребенка механизмов саморегуляции организма и обучение детей основам здорового образа жизни.

## ЗАДАЧИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Система физического воспитания в ДОУ строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Цель физического воспитания - формирование у детей основ здорового образа жизни.

Как уже было определено выше, что физические упражнения являются средствами оздоровления дошкольников в условиях ДОУ

в связи с этим определены:

- **оздоровительные задачи**, которые направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

**Оздоровительные задачи** конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки,
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата,
- формирование изгибов позвоночника,

- развитие сводов стопы,
- укрепление связочно-суставного аппарата,
- развитие гармоничного телосложения,
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.

Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

**- образовательные задачи:**

- в процессе физического воспитания ребенок приобретает систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм.
- Повышение уровня знания педагогического персонала о влиянии физических упражнений на организм ребенка.

Нельзя не подчеркнуть значение **воспитательных задач** направленных на:

- у детей младших групп – желание быть здоровыми, у старших – сформировать потребность в здоровом образе жизни, самостоятельность при выборе средств закаливания и чувства ответственности за свое здоровье;
- потребность в ежедневных физических упражнениях,
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.

Все вышеперечисленные задачи решаются в комплексе в процессе воспитательно-образовательной деятельности в условиях ДОУ.

**СРЕДСТВА ЗДОРОВЬЕСОХРАНЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕУКРЕПЛЕНИЯ В ДОУ.**

Основными разделами оздоровительной работы в дошкольных учреждениях являются организация рациональной двигательной активности детей, реализация системы эффективного закаливания, применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

«Рациональный оздоровительный режим является основным психогигиеническим и психопрофилактическим средством в дошкольных учреждениях».

«Гармоническому физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня»- утверждает

Маханева М.Д. в представленном ею пособии «Воспитание здорового ребенка». Причем понятие «гибкий режим дня» по ее мнению следует рассматривать в 3-х аспектах:

- динамичный режим дня для детей;
- гибкий график работы воспитателей, специалистов и всего обслуживающего персонала;
- разная длительность пребывания детей в группе.

Ведущим разделом оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях является **диагностика**, т.е. комплекс тестов, включающих определение исходных показателей здоровья – физического развития, физической подготовленности дошкольников. Диагностические технологии позволяют определить уровень здоровья и психического развития. Ведущая роль в совершенствовании физического и психического развития ребенка отводится **двигательной активности**.

За последние годы появились данные о биохимическом аспекте в механизмах влияния физических нагрузок на регулирующие системы. Установлено, что систематические **физические упражнения** способствуют увеличению продукции нейропептидов – это вещества, продуцируемые головным мозгом, что благоприятно отражается на настроении, улучшает сон и повышает работоспособность.

Следующим средством оздоровления дошкольников следует выделить – **закаливание**. С целью повышения устойчивости организма к быстро меняющейся внешней среде система физического воспитания ребенка предусматривает научно обоснованный режим закаливания, формирование двигательных навыков, которые выражаются в разнообразных формах

организации двигательной деятельности: утренней гимнастики, занятиях, подвижных играх и спортивных упражнениях. **Закаливание и физические упражнения** расширяют функциональные возможности организма ребенка, оказывают тренирующее воздействие на развитие мозга, высшей нервной деятельности, опорно-двигательного аппарата и личностных качеств, способствуя индивидуальному приспособлению к внешней среде.

Широкое использование **физических упражнений** в виде спортивных игр, физкультурных занятий, ритмической гимнастики, аэробики, бассейна в комплексе с контрастным обливанием способствует эффективному, всестороннему развитию и оздоровлению детей.

Следующим средством циклических нагрузок, оказывающих мощное оздоровительное и общеразвивающее воздействие, является плавание. **Плавание** оказывает благотворное воздействие на сердечно – сосудистую систему, способствуя экономичности ее деятельности.

Занятия по плаванию не должны нарушать режим дня и воспитательно-образовательный процесс в дошкольном учреждении. Их следует проводить в такое время, чтобы дети не плавали непосредственно после еды и не выходили сразу после плавания на улицу.

**Массаж** – великолепное закаливающее средство. Массаж – это ритмичное раздражение кожи с определенной силой и в определенной последовательности. Массаж действует непосредственно на кожу и те органы, которые находятся ближе к коже. При массаже быстрее происходит укрепление мышц и восстанавливается их работоспособность, чем при полном покое.

Хочется добавить, что помимо вышеперечисленных средств здоровьесохранения и здоровьесбережения в МБДОУ- «детский сад комбинированного вида №5 «Малыш» для предупреждения заболеваемости детей проводятся различные лечебно-профилактические процедуры, как общие, так и индивидуальные:

- массаж (общий, оздоровительный),
- гимнастика после дневного сна,
- хождение по солевым и ребристым дорожкам босиком – элемент закаливания,
- витаминотерапия,

- прием кислородного коктейля,

Общие оздоровительные и профилактические мероприятия проводятся в течение всего года.

## ИНЦИПЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ.

Реализация комплекса оздоровительных мероприятий в дошкольных образовательных учреждениях возможна лишь при наличии условий эколого-гигиенического благополучия окружающей и предметно – развивающей среды. Правильное проведение оздоровительной работы основывается на следующих принципах:

- обеспечение высокой наукоемкости, материально – технической и учебно-методической оснащенности, непрерывности, гибкости и преемственности организованных форм оздоровления;
- максимальный охват детей;
- целесообразное сочетание с основными компонентами воспитательно – образовательного процесса;
- интеграция деятельности специалистов разного профиля;
- введение критериев и методик оценки качества и результативности.

Соблюдение всех условий организации оздоровительной работы, а также широкое внедрение комплекса традиционных и новых оздоровительных технологий в дошкольную практику способствуют значительному улучшению психосоматического статуса каждого ребенка, не превращая при этом образовательное учреждение в лечебный профилакторий или санаторий.

«Эффективное оздоровление, воспитание и развитие ослабленного ребенка возможно при условии соблюдения следующих принципов оздоровительно- воспитательной работы», - так считают Егоров Б.Б. и Нестерюк Т.В. Перечислим эти принципы:

### **1. Принцип организации оздоровительного режима в детском саду, построенного с учетом состояния здоровья ослабленного ребенка.**

Оздоровительный режим должен быть построен с учетом особенностей соматического и нервно-психического здоровья, биоритмологического профиля, возрастных различий, эмоционального состояния и других внутренних и внешних факторов, оказывающих воздействие на организм ребенка

Авторы Егоров Б.Б. и Нестерюк Т.В. предлагают иметь в детском саду четыре сезонных оздоровительных режима.

### **2. Принцип организации двигательной активности ослабленных детей с преобладанием циклических упражнений.**

Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности ребенка, от уровня организации двигательного режима и постановки физического воспитания в условиях детского сада.

### **3. Принцип формирования у ослабленных детей правильной осанки и навыков рационального дыхания.**

Хорошее развитие грудной клетки и полноценное дыхание – залог прочного здоровья. Оба эти качества тесно связаны друг с другом.

Основные пути, ведущие к развитию полноценного дыхания, по мнению Аркина Е.А., следующие:

- упражнения в беге,
- гимнастика дыхательных мышц,
- приучение к правильному дыханию,
- правильная постановка пения.

Все эти пути должны быть активно использованы в работе с ослабленными детьми.

#### **4. Принцип реализации системы эффективного закаливания.**

Закаливание, как отмечал Аркин Е.А. для ослабленного ребенка имеет еще большее значение, чем для здорового. Необходимо ослабить его чувствительность к инфекциям и усилить сопротивляемость организма. Эта цель достигается системой закаливания.

#### **5. Принцип обеспечения полноценного лечебного питания в детском саду.**

Организация питания в дошкольных учреждениях, работающих с ослабленными детьми, имеет свои особенности.

#### **6. Принцип психологической комфортности.**

Этот принцип основан на применении психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

Змановский Ю.Ф. рекомендует применение психолго-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных эффектных проявлений у детей в виде индивидуальных бесед воспитателей и психологов с ребенком и родителями, подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссерских игр.

#### **Принцип использования развивающих форм оздоровительно – воспитательной работы.**

При условии специальной организации работы развивающееся воображение может повлиять на целостное психосоматическое состояние ребенка, способствовать достижению устойчивых лечебно – профилактических эффектов. Егоров Б.Б. И Нестерюк Т.В. рекомендуют активно использовать так называемые нетрадиционные формы оздоровления: игры и драматизации с медитативной и релаксационной ориентацией, элементы йоги, дыхательной и звуковой гимнастики, аутотренинга, точечного массажа, гимнастики для глаз.

Принципы, предложенные Егоровым Б.Б., Нестерюк Т.В. и Сагайдачной Е.А., охватывают всю деятельность оздоровительной работы в ДОУ.

*Таким образом, проведя обзор оздоровительной деятельности в ДОУ, мы увидели, что:*

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка – приоритетная задача любого дошкольного учреждения.
2. ДОУ ставят перед собой оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи.
3. Разрабатывают основные направления оздоровительной работы для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, т.к. именно в детстве закладывается фундамент здоровья.
4. В ДОУ создаются все условия для здоровьесохранения и здоровьесокращения ребенка-дошкольника.
5. Ведется разработка и внедрение оздоровительно-развивающих программ.
6. Ведущая роль для укрепления и сохранения здоровья отводится двигательной активности. Именно в процессе занятий физическими упражнениями у ребенка укрепляются все внутренние системы организма, а в сочетании с закаливанием и массажем – защитные системы организма.
7. Для определения физического развития и физической подготовленности проводится тестирование по системе общероссийского мониторинга.
8. Вводятся критерии и методики оценки качества оздоровительной работы.

**2 ГЛАВА. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ,  
НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРОФИЛАКТИКУ, КОРРЕКЦИЮ И УЛУЧШЕНИЕ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА  
ДОШКОЛЬНИКА.**

## СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ В СОЧЕТАНИИ С ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка.

**Воздушные ванны** обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи во время двигательной деятельности детей. Наиболее целесообразным и естественным видом такой воздушной ванны является утренняя гимнастика, проводимая на воздухе и в помещении по назначению врача, преимущественно в старшей и подготовительной к школе группах.

Закаливающим эффектом обладают занятия физической культурой, проводимые на улице в МБДОУ- «детский сад комбинированного вида №5 «Малыш», с наступлением весны, когда полностью растает снег, все три занятия по физической культуре преимущественно проводятся на улице с начала мая по октябрь месяц включительно за исключением дождливой и ветреной погоды.

**Вода** по сравнению с воздухом является более сильным средством закаливания, так как обладает большей теплопроводимостью и теплоемкостью. Водные процедуры должны быть короче по времени.

Закаливание водой проводится с учетом индивидуальных возрастных особенностей ребенка. В качестве закаливающих процедур могут быть использованы умывание, растирание до пояса, мытье рук, обливание их водой, игра с водой, влажное обтирание всего тела, обливание водой под душем.

Обливание по своему воздействию на организм ребенка сильнее предыдущей процедуры. Поток воды освежает тело, поднимает тонус мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную систему, вызывает бодрость.

**Солнечные ванны.** Солнце оказывает благотворное влияние на организм ребенка, укрепляя общее его состояние, улучшая обменные процессы. В детских учреждениях солнечные ванны должны проводиться

только в соответствии с назначением врача, с обязательным учетом индивидуальных особенностей детей.

### **Солевые дорожки.**

Эффективным средством закаливания в дошкольном учреждении является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.

Процедура состоит в следующем:

Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 л воды 90 г соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т.д. в течение 4-5 мин, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.**

Говоря о роли движений, следует затронуть вопросы о дыхании детей.

При обучении ребенка правильному дыханию прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом.

Особенно полезно научить дышать при быстрой ходьбе и беге.

Положительный эффект дыхательной гимнастики достигается за счет дозированной, регулярной и длительной физической тренировки.

Методически правильное проведение процедуры дыхательной гимнастики обеспечивается соблюдением следующих правил:

- индивидуальный подход,
- систематичность воздействия,

- постепенность нарастания нагрузки,
- длительное время тренировки.

Дыхательную гимнастику можно проводить на прогулке, после дневного сна, во время занятий физической культурой.

Примерные упражнения дыхательной гимнастики приведены в приложении № 1.

## РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ТРЕНИРОВКИ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применяться нетрадиционные средства физического воспитания детей: ритмическая гимнастика, игровой стрейчинг и др.

Ритмическая гимнастика – это поточный вид физических упражнений, выполняемых под музыку, с подчинением движений музыкальному ритму и передача звуковых периодов в длительностях пластического движения.

Ценность занятий ритмической гимнастикой в том, что они имеют большие оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, создает хорошее настроение, вызывает положительные эмоции, усиливает воздействие физических упражнений на организм.

Ритмическая гимнастика решает следующие задачи:

- Обеспечивает гармоничное физическое развитие ребенка и на этой основе укрепляет его здоровье.
- Развивает физические качества.
- Расширяет функциональные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
- Развивает чувство ритма.

- Исправляет недостатки осанки.
- Способствует развитию грациозности, элегантности.

Начинать занятия ритмической гимнастикой можно с 3-летнего возраста и даже раньше. Ритмическая гимнастика для малышей должна носить ярко выраженный игровой характер.

**Подготовительная часть** обеспечивает разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания. Сюда входят упражнения для формирования правильной осанки и несложные упражнения для разных групп мышц, танцевальные шаги.

**Основная часть** направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости. Интенсивная нагрузка высокая. Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание. Упражнения выполняются из различных положений: сидя, лежа на полу, сидя на пятках, лежа на животе и т.д.

**Заключительная часть** предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление в медленном темпе.

Физическую нагрузку можно определять по-разному.

Во-первых, методом пульсометрии:

- высокая интенсивность ЧСС – 160-180 ударов в мин,
- средняя интенсивность – 140-160 ударов в мин,
- низкая – 120-140 ударов в мин.

Во-вторых, физическая нагрузка определяется визуально:

- нарушение координации движения, осанки,
- изменение цвета лица,
- дыхание,
- потоотделение.

Важным показателем является самочувствие детей после занятий. Если появилось чувство вялости, усталости, нарушился сон, значит следует снизить интенсивность занятий.

## УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ И КОРРЕКЦИЮ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

Осанка – привычное положение тела ребенка. Она развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов и под воздействием воспитания.

В дошкольном возрасте осанка ребенка формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Проблема формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста

Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению функциональных нарушений. Стопа является опорой, фундаментом тела – его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающимся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей. Для создания положительного эмоционального фона упражнения следует выполнять под музыку.

Примерные комплексы упражнений на укрепление мышц стопы и голени и формирования свода стопы, а так же на профилактику и коррекцию нарушений осанки смотрите в приложении № 3.

## УПРАЖНЕНИЯ ИГРОВОГО СТРЕЙЧИНГА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ.

Упражнения игрового стрейчинга способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое упражнение для ребенка – это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Все упражнения имеют названия, символизирующие на время его выполнения подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей и т.д. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. При этом выполнение упражнений и, особенно, повторений должно сопровождаться фразами и выражениями воспитателя, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания. Каждое упражнение выполняется в течение двух недель, то есть 8 раз, следуя от более легкого к сложному. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки.

Упражнения игрового стрейчинга приведены в приложении № 4.

## УПРАЖНЕНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗРИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ.

В настоящее время для детей с нарушением зрения успешно функционируют специальные детские сады. В них созданы все необходимые условия для оказания комплексной и систематической медико-психолого-педагогической помощи с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Но, к сожалению, не все дети со зрительной патологией охвачены полноценной комплексной лечебной помощью и психолого-педагогической поддержкой. Многие из них посещают массовые дошкольные учреждения и поэтому стихийно «интегрируются» в среду здоровых сверстников.

У слабовидящих детей процесс восприятия окружающих предметов характеризуется замедленностью, узостью обзора, сниженной точностью, нечеткостью. Им противопоказана длительная непрерывная зрительная нагрузка: перегрузки ведут к быстрой утомляемости, резкому снижению остроты зрения и качества восприятия. Некоторым слабовидящим детям в связи с перенесенными заболеваниями, приведшими к снижению зрения, противопоказаны большая физическая нагрузка, резкие движения, прыжки, что необходимо учитывать при организации занятий по физической культуре.

Примерные специальные упражнения для глаз приведены в приложении № 5.

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ИГР.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Благодаря играм обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумемной потребности в его жизнерадостных движениях.

Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем.

Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему развитию. Кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике обострений заболеваний.

Некоторые оздоровительные подвижные игры есть в приложении № 6.

## СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА.

Оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников, - так отмечают Фролов В.Г., Юрко Г.П.

Уже у детей раннего возраста бег является основным способом передвижения. Он оказывает значительное влияние на улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, что в свою очередь создает основу для совершенствования быстроты и выносливости. Физическую нагрузку при

беге легко дозировать, изменяя скорость, время бега или пробегаемое расстояние, используя различные виды бега.

При проведении оздоровительного бега необходимо учитывать двигательную активность каждого ребенка.

ВОЗРАСТ	Уровень ДА	КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ
5-6 ЛЕТ	Высокий и средний	2 круга = 500 м
	низкий	1 круг = 250 м
6-7 ЛЕТ	Высокий и средний	3-4 круга = около 1000 м
	низкий	2 круга = 500 м

Методика оздоровительного бега имеет свои особенности:

1. Разминка – включает упражнения для различных групп мышц, разные виды ходьбы.
2. дети бегут «стайкой» 5-6 человек. Первые два круга воспитатель бежит вместе с детьми, следя за индивидуальной длительностью бега детей и за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают возможность проявить свою выносливость. Воспитатель находится то впереди, то сбоку, то сзади..
3. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагают самостоятельно пробежать дополнительно 1-2 круга, при этом воспитатель контролирует самочувствие и состояние каждого ребенка.
4. Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением упражнений на дыхание, после этого в течение 203 минут выполняются упражнения на расслабление.

Во время оздоровительного бега воспитателю необходимо помнить несколько правил:

- При выборе дистанции нужно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;

- Все дистанции для бега должны быть размечены;
- Бег должен доставлять детям «мышечную радость» и удовольствие;
- Следует вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определенный темп, при этом желательно бегать вместе с детьми;
- Помнить об использовании после оздоровительного бега упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания;
- Желательно не прекращать пробежки в зимнее время года, при этом сократив длину беговой дорожки, учитывая, что у детей утепленная одежда.

Рассмотрев выше изложенные физические упражнения, направленные на укрепление различных органов – органов дыхания, упражнения ритмической гимнастики, упражнения игрового стрейчинга для укрепления различных групп мышц, упражнения для органов зрения – мы увидели не только широкое многообразие физических упражнений, все они направлены на укрепление и оздоровление организма ребенка-дошкольника. Далее, в приложении будет приведено содержание вышеперечисленных физических упражнений.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Таким образом, рассмотрев значимость физических упражнений для оздоровления дошкольников в условиях ДООУ, можно и нужно рекомендовать активно использовать физические упражнения не только на занятиях физической культурой, но и в самостоятельной деятельности детей в повседневной жизни, на прогулке под руководством воспитателей групп, в качестве домашних заданий с родителями.

Двигательной активности отводится ведущая роль при построении и организации физкультурно-оздоровительной деятельности в ДООУ. На занятиях физической культуры дети овладевают множеством различных физических упражнений, которые несомненно несут в себе оздоровительный и общеразвивающий эффект.

Как воспитатель по физической культуре я вижу, сколько радости и удовольствия доставляют детям выполнение различных физических упражнений, проведение игр, использование нетрадиционных средств физического воспитания – ритмической гимнастики, игрового стрейчинга на

занятиях по физической культуре, что в свою очередь благотворно оказывает оздоровительное влияние на детский организм, в котором закладывается фундамент здоровья. Так же физические упражнения могут выполняться в группе во время проведения утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, во время активного отдыха детей, в самостоятельной деятельности дошкольников, на прогулке.

Очевидна значимость работы по оздоровлению дошкольников посредством выполнения физических упражнений в сотрудничестве с семьей. Родители не всегда осознают значимость двигательной активности, выполнение физических упражнений, направленных на оздоровление дошкольников. Во главе с заведующим, старшим воспитателем мы решаем этот вопрос посредством повышения уровня знаний родителей в воспитании здорового ребенка- дошкольника следующим путем:

- При проведении родительских собраний в каждой возрастной группе, где подчеркиваем, что оздоровление ребенка- дошкольника – это приоритетная задача любого ДООУ, в том числе и нашего;

- Объясняем значимость занятий по физической культуре, так как именно на этих занятиях дети не только двигаются, выполняя различные физические упражнения, игровые упражнения, которые направлены на работу всех групп мышц, укрепляются и совершенствуются сердечно-сосудистая, дыхательная, нервно- мышечная системы, развиваются выносливость и др., но и осознают влияние определенных упражнений на организм;

- Проводим открытый показ занятий;

- В старших группах организуем проведение спортивного праздника с участием родителей, в котором не только дети демонстрируют свои двигательные умения и навыки, психофизические качества, но и родители активно участвуют в эстафетах, конкурсах – все это повышает эмоциональный тонус и детей, и родителей, повышает авторитет родителей в глазах детей.

Оздоровление дошкольников посредством физических упражнений я вижу в дальнейшем в сотрудничестве с родителями, так как именно семья – является основным воспитателем, а коллектив педагогов совместно с медицинским персоналом ДООУ – коллектив специалистов в области дошкольного воспитания является направляющим звеном в правильном воспитании здорового ребенка-дошкольника.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.

Дыхательные упражнения, которые можно использовать на занятиях физической культурой, на прогулке, во время гимнастики пробуждения:

№	Содержание упражнения	дозировка	Методические рекомендации
1.	<p><b><u>«Послушаем свое дыхание».</u></b></p> <p>Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.</p> <p>И.П. – стоя, сидя или лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.</p> <p>В: в полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию.</p>		<p>Дыхание произвольное.</p> <p>Дети определяют:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно)?</li><li>-какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое?</li><li>-какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом?</li><li>-тихое, неслышное дыхание или шумное?</li></ul> <p>Данное упражнение</p>

		можно выполнять до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние своего организма.
2.	<p><b><u>«Дышим тихо, спокойно, плавно».</u></b></p> <p>Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.</p> <p>И.П.- стоя, сидя или лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).</p> <p>В: 1- медленный вдох через нос, 2- плавный выдох через нос.</p>	<p>Во время выполнения упражнения, после вдоха, когда грудная клетка начнет расширяться, сделать паузу, кто сколько сможет.</p> <p>Упражнение выполняется бесшумно, плавно. Так, чтобы даже подставленная ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.</p> <p>Повторить 5-10 раз.</p>
3.	<p><b><u>«Подыши одной ноздрей».</u></b></p> <p>Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.</p> <p>И.П. – сидя или стоя, туловище выпрямлено, но ненапряжено.</p> <p>В: 1- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (работает последовательно нижнее, среднее и верхнее дыхание).</p>	<p>После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох. Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.</p>

	<p>2- как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».</p>	<p>Повторить 3-4 раза каждой ноздрей.</p>	
<p>4.</p>	<p><b><u>«Воздушный шар».</u></b> (дышим животом, нижнее дыхание). Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании. И.П.- лежа на спине, ноги свободно выпрямлены, туловище расслаблено, глаза закрыты. Выдохнуть спокойно воздух через рот, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. В: 1- медленный, плавный вдох носом, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх</p>		<p>В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.</p>

	<p>и раздувается, как воздушный шар.</p> <p>2- медленный плавный выдох через нос – живот медленно вытягивается к спине.</p>	<p>Повторить 4-10 раз.</p>	
5.	<p><b><u>«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание).</u></b></p> <p>Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.</p> <p>И.П.- лежа, стоя или сидя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.</p> <p>В: выполнение вдоха и выдоха носом со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.</p>	<p>Повторить 4-8 раз.</p>	<p>Следить, чтобы дети не напрягали и не задерживали дыхание.</p>
6.	<p><b><u>«Ветер» (очистительное, полное дыхание).</u></b></p> <p>Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких</p>		<p>Упражнение не только великолепно очищает легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Данное упражнение</p>

	<p>во всех отделах.</p> <p>И.П.- лежа, сидя или стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.</p> <p>В: 1- сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки – «воздушный шар надули»,</p> <p>2- задержать дыхание на 3-4 сек,</p> <p>3- сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывными выдохами.</p>	<p>Повторить 3-4 раза.</p>	<p>рекомендуется проводить после физической нагрузки.</p>
--	---	----------------------------	---

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 2.

### КОМПЛЕКС РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШИХ ГРУППАХ «В МИРЕ РИТМОВ».

ЦЕЛЬ: развитие и совершенствование координации движений; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

№	Содержание	Дозировка	Методические
---	------------	-----------	--------------

			указания
	<b>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ = 6 МИН</b>		
1.	Ходьба в колонне по-одному «змейкой»; по диагонали зала; обычная в колонне по-одному на носках, руки в стороны, обычная ходьба, на пятках, руки на затылке, локти разведены в стороны; перестроение в рассыпную.	2 мин	Следить за осанкой, во время ходьбы дыхание произвольное.
2.	Марш на месте с энергичной работой рук.	На 8 счетов	Дыхание произвольное.
3.	Марш на месте с выполнением скрестных движений руками перед собой – «ножницы».	8 счетов	Максимально разводить руки в стороны, не опускать.
4.	И.П.- стоя, ноги вместе, руки на поясе. В: 1- шаг правой ногой вправо, одновременно выполняя наклон вправо, вынося прямую левую руку над головой, 2- и.п. 3-4 то же в влево.	По 4 раза в каждую сторону.	При наклоне ноги в коленях не сгибать; следить, чтобы рука над головой была выпрямлена.
5.	И.П.- то же, ноги шире плеч, руки на поясе. В: 1- выпад с поворотом вправо, касаясь левым коленом пола, руки в стороны, 2- и.п.	По 4 раза в каждую сторону.	Во время выпада, в согнутом колене должен быть угол 90 градусов; спина прямая.

	3-4- то же влево.		
6.	И.П.- то же, ноги вместе, руки на поясе.  В: 1-2- приставной шаг вправо, руки в стороны,  3-4- приставной шаг влево, руки на пояс.	По 4 приставных шага в каждую сторону.	Дыхание произвольное.
7.	Легкий бег на носках по залу.	1 мин	
	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ = 20 МИН</b>		
1.	И.П.-стоя, ноги слегка разведены – «узкая дорожка», обхватить плечи руками.  В: 1- подняться на носки, руки вверх – вдох, голову держим прямо,  2- и.п.	Повторить 6-8 раз	Следить за дыханием, не задерживать его.
2.	И.П.- стоя, руки на поясе.  В: 1-4- круговые вращения руками – «большие круги»- вперед,  5-8- то же назад.	Повторить 2 раза	Дыхание произвольное.  Во время выполнения движений руками имитация ходьбы на месте, не отрывая носков от пола.
3.	И.П.- то же, руки опущены вдоль туловища, ладони наружу.  В: поочередное поднятие плеч вверх.	16 счетов.	Следить за осанкой.
4.	И.П.- стоя на коленях, руки свободно вдоль туловища.  В: 1-4- слегка отклоняться назад, выполняя круговые вращения	2 раза.	Во время наклона назад спина прямая, не прогибаться в поясничном отделе.

	<p>плечами,</p> <p>5-8- то же, возвращаясь в и.п., круговые вращения плечами вперед.</p>		Во время круговых вращений руки не напрягать.
5.	<p>И.П.- стоя, руки вверх, кисти рук свободно опущены.</p> <p>В: 1- шаг вправо, кистями рук круговое вращение вправо,</p> <p>2- и.п.</p> <p>3-4 то же влево.</p>	4 раза.	
6.	<p>И.П.- то же.</p> <p>В: 1- правую ногу согнуть в колене назад, хлопнуть левой рукой по пятке,</p> <p>2- И.п.</p> <p>3-4- то же левой.</p>	8 счетов	Движения выполняются в такт музыке.
7.	<p>И.П.- то же, руки в стороны.</p> <p>В: 1- обнять себя за плечи, голову опустить,</p> <p>2- и.п.</p>	4-6 раз	Руки максимально разводить в стороны.
8.	<p>И.П.- то же, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>В: 1-4- 4 шага вперед, поднимая руки вперед перед собой, на счет –4- руки прямо,</p> <p>5-8- 4 шага назад, опуская руки назад, на счет –8 – отвести руки назад.</p>	2 раза.	
9.	<p>И.П.- стоя, руки в стороны, пальцы врозь.</p>	2 раза.	Движения выполняются в такт

	В: 1-4- повороты на месте на носках вокруг себя, покачивая кистями рук, 5-8- то же в обратную сторону.		музыке.
10.	Прыжки на месте соответственно музыке.		
11.	И.П.- упор присев. В: 1-2-3-4- переступание руками вперед, на счет-4- прогнуться, 5-6-7-8- вернуться в и.п.	2 раза	
12.	И.П.-стоя на четвереньках. В: 1-2- мах прямой ногой назад, 3-4- то же другой.	4 раза каждой ногой.	Во время маха ногу высоко не поднимать. Выпрямленная в махе нога и спина должны образовать прямую линию.
13.	И.П,- то же. В: 1-2- поворот туловища вправо, 3-4- то же влево.	По 4 раза в каждую сторону.	
	<b>ПИКОВАЯ НАГРУЗКА= 3 МИН</b> Бег; подскоки; прямой и боковой галопы. Энергичная ходьба в обход по залу в колонне по-одному, спокойная ходьба, восстановление дыхания.		
	<b>ПОРТЕР- УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА НА ПОЛУ.</b>		
1.	И.П.- сидя на полу, упор руками сзади, ноги выпрямлены.	8 счетов.	

	В: поочередное сгибание-разгибание стоп.		
2.	И.П.- то же. В: 1- мах правой ногой, 2- согнуть за колено левой ноги, поставить на носок, 3- выпрямить правую ногу вверх, 4- и.п. 5-8 – то же левой ногой.	По 4 раза каждой ногой.	Мах ногой выполнять максимально, следить, чтобы колено маховой ноги было выпрямлено.
3.	И.П.- то же. В: 1-4- круговые вращения ногами вперед, подтягивая колени к груди – «велосипед», 5-8- то же назад.	2 раза	Дыхание произвольное, не задерживать. Во время круговых вращений ногами - ноги выпрямлять и поочередно подтягивать к груди.
4.	И.П.- лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком. В: 1- выпрямить правую ногу назад, 2- и.п. 3-4- то же левой.	По 4 раза каждой ногой.	Ногу высоко не поднимать. Выпрямленная нога и спина должны образовывать прямую линию. В пояснице не прогибаться.
5.	И.П.- стоя на коленях, руки на поясе. В: 1-2- наклон туловища вправо, выставляя правую ногу на носок сбоку и вынося левую руку над головой, 3-4 и.п.	По 4 раза в каждую сторону.	Во время наклона наклоняться точно в сторону.

	5-8- то же влево.		
6.	И.П. – то же. В: 1- сед сбоку на правое бедро, 2- и.п. 3-4- то же влево.	2 раза.	Следить за осанкой.
7.	И.П.- лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком. В: 1- выпрямить прямые руки и ноги, приподняв их над полом – «лодочка», 2- и.п.	8 раз	Выпрямляя руки вверх, поднимаем голову, но не запрокидываем назад.
8.	И.П.- лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища, ладонями вниз. В: 1-4- скрестные движения ногами, поднимая их вверх – «ножницы», 5-8- то же, опуская ноги вниз.	4 раза.	Спина должна быть полностью прижата к полу при поднимании ног вверх, в пояснице не прогибаться; при выполнении скрестных движений – ноги прямые.
9.	И.П.- то же, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. В: 1-2- подъем туловища в сед, обхватив колени, руками, 3-4- и.п.	4 раза.	При подъеме в сед стараться ноги не поднимать.
10.	И.П.- сидя, ноги широко разведены в стороны, руки в стороны – вдох, В: 1-2- наклон к правой ноге, обхватив стопу руками – выдох,	4 раза к каждой ноге.	Следить за тем, чтобы ноги при наклонах были выпрямлены. Следить за

	3-4 и.п.- вдох. 5-8- то же к левой ноге.		правильностью дыхания.
11.	И.П.- то же, ноги вместе, руки согнуты в локтях. В: 1-4- передвижение вперед, выполняя круговые вращения руками – «паровозик», 5-8- то же назад.	2 раза.	
	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ = 3-4 МИН.</b> Упражнения на расслабление в и.п. лежа под тихую спокойную мелодию; упражнения на дыхание.		

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 3.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

#### **«БУРАТИНО» (старшая группа).**

Цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Ребенок должен представить, что он Буратино, висящий на стене. Карабас-Барабас повесил его на гвоздик. Но разве Буратино согласиться висеть спокойно на стене? Надоело Буратино висеть. И решил он немного размяться.

№	Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
	И.П. для всех упражнений – о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.		

1.	В: 1- поднять руки через стороны вверх,  2- и.п.	Повторить 5-6 раз	Следить за осанкой.
2.	В: 1-поднять правую ногу, согнутую в колене,  2- выпрямить ее вперед,  3- 4- вернуться в и.п.  5-8- повторить левой ногой.	5-6 раз	Стараться сохранять правильное исходное положение.
3.	В: 1- приподняться на носочки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны,  2- и.п.	5-6 раз	
4.	В: 1- выпрямить правую руку в сторону,  2- поднять левую ногу, согнутую в колене, не отрывая от стены, сохранять равновесие,  3- 4- вернуться в и.п.  5-8- то же сосменной руки и ноги.	5-6 раз	Рука и нога как бы скользят по стене, не отрываясь от нее.
5.	В: 1- поднять правую ногу, согнутую в колене,  2- обхватив руками голень, подтянуть колено к груди,  3- 4- вернуться в и.п.  5-8- то же левой ногой.	5-6 раз	Стараться сохранять правильное и.п., вперед не наклоняться при выполнении упражнения.
6.	В: 1- поднять правую ногу, согнутую в колене,  2- подтянуть к ней нос,	5-6 раз	Подтягивая колено к груди – плечи должны быть плотно прижаты к стене, двигаются

	3-4- вернуться в и.п. 5-8- повторить левой ногой.		только шея и голова.
7.	В: 1- наклон вправо, 2- и.п. 3-4 то же влево.	5-6 раз	Выполнять это упражнение, касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами – как бы скользя по стене.

#### УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СТОПЫ И ГОЛЕНИ И ФОРМИРОВАНИЕ СВОДА СТОПЫ.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	<b><u>«Танцующий верблюд».</u></b> И.П.- стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. В: ходьба на месте с поочередным подниманием пяток, не отрывая мысков от пола.	8-10 счетов	
2.	<b><u>«Забавный медвежонок».</u></b> И.П.- стоя на внешней стороне стопы, руки на поясе. В: 1- ходьба на месте на внешней стороне стопы - 2- ходьба на внешней стороне стопы с продвижением вперед-назад –	- 10 шагов	

	<p>3- то же вправо-влево –</p> <p>4- то же, кружась на месте вправо и влево.</p>	- 5 вправо, 5 влево	
3.	<p><b><u>«Смеющийся сурок».</u></b></p> <p>И.П.- стоя, ноги вместе, руки перед грудью, локти опущены вниз, кисти рук вниз.</p> <p>В: 1-2- полуприсед на носках, улыбнуться,</p> <p>3-4- и.п.</p>	5-6 раз	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Спина должна быть прямой во время полуприседа.</p>
4.	<p><b><u>«Обезьянки- непоседы».</u></b></p> <p>И.П.- сидя по-турецки, руки произвольно.</p> <p>В: 1-2- встать,</p> <p>3-4- стойка: ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы,</p> <p>5-6- и.п.</p>	5-6 раз	<p>На начальном этапе разучивания упражнения можно помогать руками при вставании.</p> <p>Усложнение: руки на затылке – встать без помощи рук.</p>
6.	<p><b><u>«Резвые зайчата».</u></b></p> <p>И.П.- стоя, ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>В: 1-16 – подскоки на носках.</p>	16 подскоков.	

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4.

УПРАЖНЕНИЯ ИГРОВОГО СТРЕЙЧИНГА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ  
РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ.

№	Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p><b><u>«Морская звезда».</u></b></p> <p>И.П.- лежа на животе, руки и ноги разведены в стороны.</p> <p>В: 1-2-3- приподнять руки и ноги над полом, прогнуться, задержаться в таком положении на 3 сек,</p> <p>4 – и.п.</p>	3-4 раза	<p>Приподнимая руки и ноги над полом стараться держать их выпрямленными; голову держать прямо, не опускать.</p> <p>Упражнение укрепляет мышцы рук, ног, спины.</p>
2.	<p><b><u>«Дельфин».</u></b></p> <p>И.П.- лежа, ноги выпрямлены вместе, руки выпрямлены в перед, кисти соединены в «замок».</p> <p>В: 1-2-3- прогнуться, приподняв руки и ноги над полом,</p> <p>4- и.п.</p>	4-5 раз	<p>Приподнимая руки и ноги над полом, стараться, чтобы они были выпрямлены; смотреть на кисти рук.</p> <p>Упражнение укрепляет мышцы рук, ног, спины.</p>
3.	<p><b><u>«Качалочка».</u></b></p> <p>И.П.- лежа на спине, руки выпрямлены вверх, лежат на полу, ноги то же выпрямлены.</p> <p>В: 1-2- согнуть ноги в коленях, обхватив руками голени, прижать колени к груди, покачаться вперед- назад,</p>	4-5 раз	<p>Во время «качалочки»- «толкаться» вперед ногами, чтобы не заваливаться на бок.</p> <p>Упражнение для мышц спины, ног; развитие гибкости.</p>

	3-4 – и.п.		
4.	<p><b><u>«Улитка».</u></b></p> <p>И.П.- лежа на спине, руки выпрямлены вверх, ноги выпрямлены.</p> <p>В: 1- поднять прямые ноги вверх и завести их за голову, мысками ног коснувшись пола,</p> <p>2- и.п.</p>	5-6 раз	<p>Во время выполнения упражнения руки фиксируют туловище – поддерживают спину; стараться, чтобы ноги в коленях были выпрямлены.</p>
5.	<p><b><u>«Стойкий оловянный солдатик».</u></b></p> <p>И.П.- стоя на коленях, руки на поясе.</p> <p>В: 1- наклон назад,</p> <p>2- и.п.</p>	5-6 раз	<p>Наклоняясь назад, держать спину прямо. После трех повторов – отдых – можно сесть на пятки, затем повторить еще 3 раза.</p> <p>Упражнение укрепляет мышцы спины, живота, ног.</p>
6.	<p><b><u>«Цапля».</u></b></p> <p>И.П.-стоя, руки в стороны.</p> <p>В: 1- согнуть правую ногу в колене вперед, мысок оттянут вниз, задержаться в таком положении на 3-5 сек,</p> <p>2- и.п.</p> <p>3-4- то же с левой ноги.</p>	3-4 раза для каждой ноги.	<p>Выполнение упражнения можно сопровождать текстом:</p> <p>Когда цапля ночью спит – на одной ноге стоит,</p> <p>Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять?</p> <p>А для этого нам нужно сделать эту позу дружно.</p> <p>Следить за осанкой, стараться сохранять</p>

			<p>равновесие. Колено должно быть согнуто под углом 90 градусов.</p> <p>Укрепляются мышцы ног; развивается координация.</p>
7.	<p><b><u>«Ах, ладошки, вы ладошки».</u></b></p> <p>И.П.- стоя, руки опущены вдоль тела.</p> <p>В: 1- заведя руки за спину, соединить ладони,</p> <p>2- вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника,</p> <p>3- локти приподнять, плечи отвести назад, удерживать эту позу 3-5 сек,</p> <p>4- и.п.</p>	3-5 раз	<p>Следить за осанкой. Во время выполнения упражнения повторять:</p> <p>Ах, ладошки, вы, ладошки!</p> <p>За спиной спрячем вас!</p> <p>Это нужно для осанки!</p> <p>Это точно, без прикрас!</p> <p>После выполнения одного раза, опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и спокойно вздохнуть.</p> <p>Упражнение для осанки.</p>

#### ПРИЛОЖЕНИЕ № 5.

#### УПРАЖНЕНИЯ. УКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗРИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ.

№	Содержание	Дозировка	Методически рекомендации
1.	<p>И.П.- стоя или сидя.</p> <p>В: 1- плотно закрыть,</p>	5-6 раз	После каждого выполнения упражнения

	2- широко открыть глаза.		интервал 30 с
2.	И.П.- сидя. В: 1- посмотреть вверх, 2- посмотреть вниз, 3- посмотреть вправо, 4- посмотреть влево.	3-4 подхода.	Во время выполнения упражнения голову в стороны не поворачивать, глаза не закрывать. После каждого подхода отдых 1-2 мин. Упражнение выполняется как с открытыми, так и закрытыми глазами.
3.	И.П.- сидя. В: 1-2-3-4- вращение глазами по кругу – вниз, вправо, вверх, влево. 5-6-7-8- в обратном направлении.	3-4 подхода.	Во время вращения глазами голову не поворачивать, глаза не закрывать. После каждого подхода – отдых 1-2 мин. Упражнение выполняется как с открытыми. Так и с закрытыми глазами.
4.	И.П.- сидя. В: 1- крепко зажмурить глаза на 3-5 с, 2- открыть на 3-5 с	6-8 раз	Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

5.	И.П.- сидя. В: 1-2- медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, 3-4- справа налево и обратно.	10-12 раз	Сидя, голову держать неподвижно. Упражнение тренирует наружные мышцы глаз.
6.	И.П.- то же. В: 1-2-3-4- круговые вращения глазами в одном направлении, 5-6-7-8- то же в другом направлении.	4-6 раз.	Это упражнение так же тренирует наружные мышцы глаз.
7.	И.П.- то же. В: частое моргание в течение 20 с.	8-10 раз	После каждого раза отдых 1-2 мин. Упражнение тренирует наружные мышцы глаз.

Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля мяча с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по футбольному мячу в цель.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 6.

ПРИМЕРНЫЕ ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ.[4, 19]

### **ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НОСА, ГОРЛА.**

Первая задача при таких заболеваниях восстановить носовое дыхание. Воздух в носовых ходах очищается, увлажняется, согревается. Выдыхаемый воздух через нос несет с собой тепло и влагу для слизистой оболочки носовых ходов, предохраняет ее от переохлаждения, сухости, инфицирования.

Рекомендуются игры и упражнения игрового характера с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, во время ходьбы – звукоречевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению бронхоспазма.

#### **«ШАРИК».**

**ЦЕЛЬ ИГРЫ:** восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** фанты.

**ХОД ИГРЫ:**

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдохнуть его в воображаемый шарик через рот – «ф-ф-ф», - медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети на выдохе произносят звук «ш-ш-ш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз. Тот, кто сделал лучше всех – получает фант.

**ПРАВИЛО:** вдох должен быть глубоким при надувании шарика.

#### **«КТО ГРОМЧЕ?»**

ЦЕЛЬ: тренировка дыхательной мускулатуры.

ХОД ИГРЫ:

Соревнуется небольшая группа детей. Дети садятся вокруг воспитателя, принимают правильную осанку, губы смыкают. Указательный палец надо положить на боковую сторону носа, плотно прижимая крыло носа. Глубоко вдохнуть открытой половинкой носа, при этом рот закрыт, и на выдохе произносить «Ммм..м», одновременно похлопывая указательным пальцем по крылу открытой половинки носа. При этом получается длинный скандированный выдох.

Упражнение – игра повторяется, дети поочередно прижимают то правую, то левую половину носа.

### **ДЛЯ ЧАСТОБОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ.**

Подбираются подвижные игры, направленные на всестороннее развитие детей, воспитание полезных навыков и качеств, стимулирующие естественные движения детей: ходьбу, бег, лазание, перелезание, ползание, метание и др.

### **«ПОЙМАЙ МЯЧ».**

ЦЕЛЬ: развитие внимания, быстроты реакции, скорости, ловкости, ориентировки на местности; общефизиологическое воздействие.

ОБОРУДОВАНИЕ: мяч.

ХОД ИГРЫ:

Дети рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Первый номер – водящий, встает в середину круга, в руках у него мяч. Подбросив его вверх, водящий называет номер; вызванный игрок должен подскочить и поймать мяч в воздухе.

ПРАВИЛА:

1. если игрок поймал мяч – он становится водящим.

2. если игрок не поймал мяч – он становится на место.
3. играют определенное время.

### **«ЛИСА-ПЛУТОВКА».**

**ЦЕЛЬ:** развитие умения быстро бегать, прыгать, ориентироваться в пространстве, воспитание решительности в действиях.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** гимнастические скамейки, игрушка лисы.

#### **ХОД ИГРЫ:**

Игроки становятся в круг, плечом к плечу, руки у всех за спиной. Ведущий – воспитатель, обегает круг с внешней стороны, незаметно кладет кому-то из игроков в руку игрушку- лису, становится в центр круга и вместе с детьми громко говорит: «Хитрая лиса, где ты?» «Лиса» прыгает в середину круга и говорит: «Вот я!» и поднимает руку с игрушкой вверх. Играющие разбегаются по площадке и убегают на гимнастические скамейки.

#### **ПРАВИЛА:**

1. кто не успел встать на гимнастическую скамейку или кого «лиса» осалила – выбывают из игры на один кон.
2. после 3-4 пойманных игроков, игра повторяется.