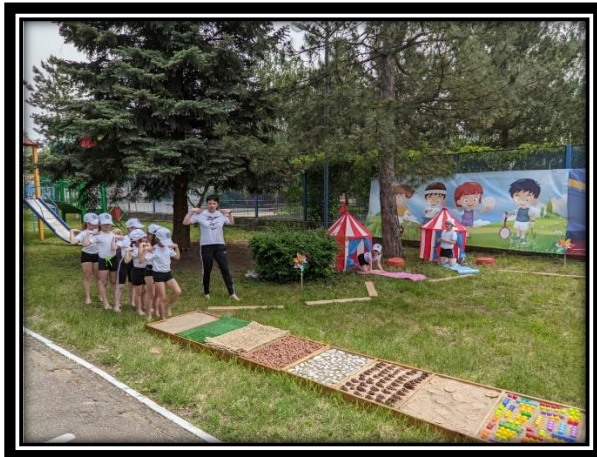




Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Методическая разработка по физическому развитию детей дошкольного возраста «Тропинка здоровья»



Авторы: Крошка Алла Анатольевна,
Чекашкина Наталья Вячеславовна
воспитатели,
Хвичава Евгения Валерьевна
инструктор по физической культуре

Краснодар

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений в деятельности МАДОУ МО г. Краснодар «Центр — детский сад №110» является оздоровительная работа: профилактика заболеваемости, укрепление здоровья детей и обеспечение их физического развития традиционными и нетрадиционными методами, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

Разработанная воспитателями Крошкой Аллы Анатольевны, Чекашкиной Натальи Вячеславовны и инструктором по физической культуре Хвичава Е.В. методическая разработка «Дорожка здоровья» составлена в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка дошкольного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Целью организации «Дорожки здоровья» является: организация физкультурно - оздоровительной работы в летний период.

Приоритетными задачами организации «Дорожки здоровья» являются:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

На «Дорожке здоровья» размещено оборудование, которое предоставляет возможность тренировать все группы мышц, все функциональные системы организма.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми авторским коллективом МАДОУ МО г. Краснодар «Центр — детский сад №110» была разработана система профилактической работы, приемы закаливания.

Комплекс закаливающих процедур имеет следующие составные:

- ❖ ходьба по разным рельефным поверхностям с дыхательной гимнастикой;
- ❖ хождение босиком по траве; принятие солнечных и воздушных ванн с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений;
- ❖ принятие ножных ванн с выполнением упражнений «топтанье» в воде;
- ❖ выполнение упражнений на осанку; выполнение закаливающего, точечного массажа.

На «Дорожке здоровья» используется различное оборудование: спортивное (бревно для равновесия, скамейка, дуги для подлезания) это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также

улучшению осанки детей; игровое (пеньки, мостик, брёвна, коробка с камнями) — всё это способствует профилактике плоскостопия и закаливанию стопы. Всё это позволяет проводить занятия с детьми в интересной и игровой форме.

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, «Дорожка здоровья» задействуется максимально в течение дня. На ней дети выполняют следующие упражнения:

- ✓ упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку;
- ✓ перекаты с пятки на носок; ходьба на внутреннем своде стопы;
- ✓ «Утиная ходьба» (ходьба в полуприсяде);
- ✓ «Журавль на болоте» (ходьба с высоким подниманием бедра);
- ✓ «Конькобежец» (ходьба со скользящим движением ног);
- ✓ упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по гимнастической скамейке;
- ✓ ходьба с мячом на голове, ходьба и бег по гальке, шишкам, ходьба с препятствиями (бревна, пеньки); захват предметов стопами ног.

В «Воне отдыха», на информационном стенде размещаются полезные материалы для взрослых: «Если у ребенка плоскостопие», «Какие упражнения нужны Вашему ребенку», «Мама и папа, поиграйте со мной» .

Маршрут «Дорожки здоровья» проходит по периметру МАДОУ МО г. Краснодар «Центр — детский сад №110» - это красиво и позитивно оформленная зона. Ее внешний вид приглашает к движению, занятиям спортом, вызывает положительные эмоции. Методическая разработка состоит из нескольких зон: «спортивная площадка», «дорожка здоровья», «фитополянка», «палаточный лагерь», «кубанское подворье», «метеостанция», «зона отдыха». Каждая из которых, в свою очередь включает в себя несколько объектов или модулей, что позволяет реализовать задачи направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, приобщение к физической культуре как составляющей общечеловеческой культуры, на развитие познавательной активности детей через опытно экспериментальную деятельность с объектами живой и неживой природы, на формирование у детей дошкольного возраста представлений о Родном крае и др.

Для полноценного и эффективного использования всех объектов «Дорожки здоровья» был утверждён режим её функционирования, составлено расписание организованной оздоровительной деятельности для воспитателей и всех специалистов нашего учреждения, созданы простейшие программы работы (комплексы упражнений, игровых приемов).

Систематическое использование в работе с детьми различных упражнений на «Дорожке здоровья» содействуют воспитанию у детей

возможности разностороннего применения, приобретаемых ими навыков движений, совершенствованию навыков обращения с предметами, развитию наблюдательности, пространственных ориентировок и в целом способствуют развитию подвижности.

Ежедневные занятия детей на «Дорожке здоровья» позволили добиться следующих результатов:

- ❖ снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;
- ❖ простудные заболевания снизились на 12%, по посещаемость в группах стала лучше.
- ❖ положительной динамики росто-весовых показателей, дети прибавили в весе (почти на 1 кг), окружность грудной клетки увеличилась на 2—3 см.
- ❖ формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- ❖ желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;
- ❖ улучшения эмоционально-психического состояния дошкольников.

Таким образом, занятия проходят в дружеской, доброжелательной атмосфере, что в свою очередь повышает эффективность развивающей работы.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей. Анализ многочисленных литературных источников свидетельствует о недостаточной эффективности процесса физического воспитания в дошкольных учреждениях, что подтверждается рядом фактов.

По данным научно-исследовательского института гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и хронические заболевания (с 15,9 до 17,3%).

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти,

восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

В последние 10-15 лет наблюдается резкое ухудшение в состоянии здоровья дошкольников. Снижение двигательной активности, увеличение умственной нагрузки в дошкольных учреждениях также отрицательно сказываются на физическом развитии.

Одним из приоритетных направлений в деятельности МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №110» является оздоровительная работа: профилактика заболеваемости, укрепление здоровья детей и обеспечение их физического развития традиционными и нетрадиционными методами, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

Особое внимание уделяется здоровьесбережению воспитанников в период летней оздоровительной кампании, в которую вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, медицинский персонал, родители и сами дети. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов в 2018г. в МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №110» была организована «Дорожка здоровья».

"Тропа здоровья" позволяет проводить профилактику здоровья детей в игровой форме.

Целью организации «Дорожка здоровья» является: организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период.

Основными задачами организации «Дорожка здоровья» являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшить координацию движений;
- улучшить функцию сердечнососудистой и дыхательной систем;
- повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;
- улучшить эмоционально-психическое состояния детей;

- приобщить детей к здоровому образу жизни.

Администрацией МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №110» были разработаны следующие документы: приказ об организации функционирования «Дорожка здоровья» в летний период и инструкция по организации охраны жизни и здоровья детей на «Дорожке здоровья».

ИНСТРУКЦИЯ

по организации охраны жизни и здоровья детей

на «Дорожке здоровья»

1. Общие требования безопасности

1.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

1.1.1. Знать, что несет личную ответственность за сохранение жизни и здоровья детей.

1.1.2. Знать содержание инструкции по оказанию первой медицинской помощи и, при необходимости, уметь оказать такую помощь детям при ушибах, кровотечениях, отравлениях, вывихах, переломах, солнечных ударах до прибытия медицинского работника.

1.1.3. Строго соблюдать санитарные правила, утвержденные Минздравом России.

1.1.4. Находиться с детьми и не оставлять детей без присмотра.

1.2. Требования безопасности к оснащению территории:

1.2.1. Оборудование, расположенное на территории «Дорожки здоровья» (малые игровые формы, физкультурные пособия и др.), должно быть в исправном состоянии: без острых выступов, углов, гвоздей, шероховатостей и выступающих болтов.

1.2.2. Лесенки и мостики должны быть устойчивы и иметь прочные рейки и перила, соответствовать санитарным требованиям.

2. Требования безопасности перед выходом на «Дорожку здоровья»

2.1. Заместитель заведующего по АХР обязан:

2.1.1. Ежедневно осматривать территорию «Дорожки здоровья», не допускать наличия на ней травмоопасных предметов: сломанных кустарников, сухостойных деревьев, металлических предметов, битого стекла и др.

2.1.2. Ежедневно проверять исправность и устойчивость спортивного и игрового оборудования, находящегося на «дорожке здоровья», надежность крепления лестниц, горок, мостиков.

2.1.3. Ежедневно менять воду в плескательном бассейне.

2.1.4. Ежедневно проверять наличие препаратов в медицинской аптечке.

3. Требования безопасности во время нахождения на «Дорожке здоровья»

3.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

3.1.1. Обеспечить комфортные условия пребывания воспитанников на «Дорожке здоровья», исключая психозмоциональное напряжение, с использованием занимательного игрового и коррекционно-развивающего оборудования и материала.

3.1.2. Обеспечить в целях профилактики травматизма контроль и непосредственную страховку ребенка во время лазания, спрыгивания с возвышенности, спортивного оборудования, метания предметов, плескания в бассейне.

3.1.3. Не допускать лазания воспитанников по ограждениям забора, перилам мостиков и деревьям.

3.2. Хождение воспитанниками босиком по траве, песку, гравию разрешается только после осмотра и подтверждения безопасного состояния территории.

3.3. Проведение игр с песком допускается только при условии ежедневной перекопки и ошпаривания песка кипятком.

3.4. Плескание в бассейне допускается только при условии ежедневной смены воды в нем.

3.5. Во избежание перегрева в жаркое время года дети должны носить легкие головные уборы.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

4.1.1. При возникновении чрезвычайной ситуации организовать эвакуацию воспитанников с территории «Дорожки здоровья» в безопасное место. Сообщить о случившемся руководителю учреждения.

4.1.2. При получении воспитанником травмы оказать ему первую медицинскую помощь до прибытия медицинского работника.

5. Требования безопасности по выходу с территории «Дорожки здоровья»

5.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

5.1.1. Организовать гигиенические процедуры воспитанников.

5.1.2. В случае необходимости организовать очистку одежды от грязи и песка.

Глава 1. Модель осуществления просветительской работы взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами в ДОУ.

Основной формой организованного и систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам, является непосредственно образовательная деятельность по физической культуре. Специальной задачей, которой является, овладение необходимым программным материалом по развитию основных видов движений, двигательных качеств, формирование оптимальной двигательной активности.

Для более качественного проведения образовательной деятельности по физической культуре, повышению двигательной активности, формированию у дошкольников двигательной культуры, положительного эмоционального настроения к участию в образовательном процессе необходимо очень тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и воспитателя.

В дошкольных учреждениях организация образовательной деятельности по физической культуре предусматривает участие педагога группы.

Для повышения двигательной активности детей, формирование у них двигательной культуры, положительного эмоционального настроения - является рациональность организации взаимодействия воспитателя и инструктора по физической культуре. При этом важна согласованность действий педагогов и специалиста.

Со старшим воспитателем – участвует в создании условий для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии

тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

- ❖ планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- ❖ планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- ❖ оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОО (консультации, выступление на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Кроме групповых форм взаимодействия один раз в неделю обсуждение со специалистами и вопросов, требующие внимания.
- ❖ разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Ознакомление воспитателей с конспектами физкультурных ОД, консультации по отдельным вопросам (методике проведения, способах организации и т. д.).

Чтобы физкультурные ОД были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, необходимо использовать разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-

проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Образовательная деятельность, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Воспитатель, зная методику проведения физкультурных ОД, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Для воспитателей необходимо разрабатывать материал для закрепления пройденного материала, в котором предлагаются для планирования игры и игровые упражнения.

Кроме этого разрабатываются и внедряются в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями. Инструктор проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, проводит мастер-классы, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Глава 2. Организация «Дорожки здоровья».

Теплое время года прекрасная пора для укрепления здоровья и развития движений. Ребенок - дошкольник должен как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Для того чтобы это время провести с пользой для здоровья, мною была создана на участке детского сада «Дорожка здоровья». Создание «Дорожки здоровья» позволило проводить с детьми оздоровительную работу, а также через игровую деятельность дать возможность детям, укрепить свое здоровье.

«Дорожка здоровья» начинает функционировать во второй половине июня, когда дневная температура воздуха устанавливается от +18°C и нет ветра, температура земли - не ниже 20°C -22°C, и заканчивает свою работу во второй половине августа. Начиная с трёхлетнего возраста на протяжении всего летнего периода, ребята выполняют различные по продолжительности прогулки на тропе.

«Дорожка здоровья» длиной 28м и шириной от 1,5м делится на участки от 1м до 1,5м, которые имеют разное покрытие: большая часть поверхности «Дорожки здоровья» представляет собой: травяной покров; песчаную поверхность; коробка с галькой, бутовым камнем, еловыми шишками; вкопанными деревянными пеньками

На территории «Дорожки здоровья» дети могут играть в одних плавках, получая световоздушные ванны, которые являются мягкой закаливающей процедурой. Как известно, солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные силы детского организма, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но под прямыми солнечными лучами малыши должны находиться под наблюдением медицинского персонала.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической работы, приемы закаливания.

Комплекс закаливающих процедур имеет следующие составные:

- ✓ ходьба по разным рельефным поверхностям с дыхательной гимнастикой;
- ✓ хождение босиком по траве;
- ✓ принятие солнечных и воздушных ванн с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений;
- ✓ принятие ножных ванн с выполнением упражнений «топтание» в воде;
- ✓ выполнение упражнений на осанку;
- ✓ выполнение закаливающего, точечного массажа.

На «Дорожке здоровья» используется различное оборудование: спортивное (бревно для равновесия, скамейка, дуги для подлезания) - это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей; игровое (пеньки, мостик, брёвна, коробка с камнями) – всё это способствует профилактике плоскостопия и закаливанию стопы. Всё это позволяет проводить занятия с детьми в интересной и игровой форме.

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, «Дорожка здоровья» задействуется максимально в течение дня. На ней дети выполняют следующие упражнения:

- упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку; перекаты с пятки на носок; ходьба на внутреннем своде стопы; «Утиная ходьба» (ходьба в полуприсяде); «Журавль на болоте» (ходьба с высоким подниманием бедра); «Конькобежец» (ходьба со скользящим движением ног);
- упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по гимнастической скамейке; ходьба с мячом на голове, ходьба и бег по гальке, шишкам, ходьба с препятствиями (бревна, пеньки,); захват предметов стопами ног.

На информационном стенде, расположенном в «Зоне отдыха», размещаются полезные материалы для взрослых: «Если у ребенка плоскостопие», «Какие упражнения нужны Вашему ребенку», «Мама и папа, поиграйте со мной».

Убеждаем воспитанников в том, что природные факторы помогают сохранять и укреплять здоровье на всю жизнь. Не просто учим детей правильно дышать, выполнять оздоровительные упражнения, а воспитываем у каждого из них потребность в движении, приобщая к здоровому образу жизни.

Глава 3. Система профилактической работы по оздоровлению работы.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической работы, комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам, приемы закаливания.

Начиная с трёхлетнего возраста на протяжении всего летнего периода, ребята выполняют различные по продолжительности прогулки на тропе. Температура воздуха для занятия должна быть не ниже $+18^{\circ}$, без ветра, температура земли – не ниже $+20^{\circ}$ – $+22^{\circ}$, скорость движения детей по тропе связана с состоянием погоды – чем прохладнее, тем быстрее темп.

Занятия на «Дорожке здоровья» проходят:

- 2 раза в неделю,
- с подгруппой детей 8-10 человек,
- продолжительность: в младшей группе – 15 минут, в средней группе – 20 минут, в старшей группе – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

Занятие состоит из трёх частей:

- вводная,
- основная,
- заключительная.

Во вводной части нужно пробудить интерес к занятию, активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. С этой целью детям предлагаются знакомые им упражнения в ходьбе и беге, содействующие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, развитию ориентировке в пространстве.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

1. Примерный комплекс специальных упражнений для укрепления мышц спины и пресса с гимнастическими палками (можно выполнять с 4-5 лет).

Разминка.

1. Ходьба на носках, руки подняты над головой в замок.
2. Руки перед грудью, ходьба в полуприсяде.
3. Ходьба на пятках, руки сзади в замок.
4. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки - вдох; вернуться в и.п. - выдох.
5. И.п. - стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной - выдох; вернуться в и.п. - вдох.

Упражнения с гимнастическими палками.

1. И.п. - ноги на ш.стопы, палка в опущенных руках. 1-2- поднять палку вверх, за голову; 3-4-и.п.
2. И.п.- ноги на ш.плеч. палка за головой. 1-3-повороты вправо(влево); 2-4-и.п.
3. И.п. – ноги на ш.плеч, палка зажата в локтях. 1-наклон вперед с прямой спиной. 2-и.п.
4. И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и.п.
5. И.п. - стоя, ноги на ш.плеч, палка на лопатках. 1-3-повороты в стороны. 3-4 и.п.
6. И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и.п.
7. И.п. - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и.п. Спина прямая.
8. И.п.- о.с, палка на голове. 1-присесть; 2-и.п.
9. Палка на полу, прыжки через палку.

Комплекс упражнений выполняется не раньше, чем через час после еды или за 30-60 мин до нее. Темп медленный, начать следует с 5 повторений, довести до 10, весь комплекс занимает 30-40 минут.

2. Упражнения с мешочком на голове.

1. Принять правильную осанку в положении стоя, положив мешочек с песком на голову. Присесть, стараясь не уронить мешочек встать в исходное положение.
2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки по траве, песку, мостику, по брёвнам, с разным положением рук (на поясе, в стороны).
3. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - веревочку, пеньки. Остановки с проверкой правильной осанки.
4. Принять правильную осанку с мешочком на голове, в руках мяч, подбросить мяч вверх, поймать, сохраняя правильную осанку.
5. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе по мостику, с высоким подниманием колен с разным положением рук; стоя на пеньке присесть сохраняя правильную осанку.
6. Подлезание под дуги в приседе с мешочком на голове сохраняя правильную осанку.

3. Примерный комплекс упражнений для исправления осанки и профилактики её нарушений у детей 5-7 летнего возраста.

Построение в шеренгу. Встать в положение "Основная стойка": голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку у детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.

Упражнения в ходьбе по кругу (можно выполнять на пособиях: на мостике, пеньках, на песке).

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов). Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребёнка.

- ❖ «Журавлик». Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.
- ❖ «Вырастаем большими» Ходьба на носках (руки вверх, «в замке») 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.
- ❖ «Мишка косолапый». Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): «Мишка косолапый по лесу идёт, шишки собирает, песенки поёт. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!» Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети сами произносили стихи.
- ❖ Ходьба с ускорением и переходом в бег.
- ❖ Ходьба с последующим замедлением.
Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени.

Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага. Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

Упражнения в положении «стоя»

- «Воробушек». Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.
Отводя локти назад, сближать лопатки.
- «Лягушонок». Из и.п-ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря хором

«квак», вернуться в И. П. (4-6 раз). В положении «кисти к плечам», локти должны быть прижаты к бокам.

- «Большие круги». Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

- «Мельница». Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).

Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

- «Резинка». Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И.П., произнеся звук «ш-ш-ш» - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.

- «Вместе ножки - покажи ладошки». Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

- «Потягивание». Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И.П., расслабив руки (4-6 раз).

Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

4. Игровые упражнения на укрепление осанки «Река, берег, парус».

Дети встают в шеренгу, проверяют свою осанку (спина прямая, голова чуть поднята, руки опущены вниз). На слово «Река!» - делают шаг назад, на слово «берег!»-шаг вперёд, «Парус!»-поднимают руки вверх. При выполнении движений обращается внимание на сохранение правильной осанки.

➤ «Волшебные ёлочки»

Дети встают у стены (забора), касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные елочки, которые по сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружатся по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит елочки, осматривает их, неровные забирает с собой.

Та же игра, но по сигналу «Лесник!» елочки останавливаются там, где их застал сигнал.

➤ Массаж спины «Суп»

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка.

Чики-чики-чики-ща! *Похлопывают ладонями.*

Вот капуста для борща.

Покрашу картошки, *Постукивают рёбрами ладоней.*

Свеколки, морковки,

Пол головки лучку *Поколачивают кулачками.*

Да зубок чесночку.

Чики-чок, чики-чок- *Поглаживают ладонями.*

И готов борщичок.

➤ «Я позвоночник берегу»

Я позвоночник берегу,

(Наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен).

И сам себе я помогу.

Всё выполняю я по порядку:

(Ставя руки на пояс, поднимают и опускают плечи).

Сначала сделаю зарядку,

Нагнусь,

(Наклоняются вперёд).

Прогнусь,

(Слегка прогибаются назад).

И выпрямляюсь,

(Встают прямо).

И вправо, влево наклонюсь.

(Наклоняют корпус вправо и влево).

С друзьями поиграю в мяч,

(Бегут на месте).

Он весело помчится вскачь.

(Прыгают на обеих ногах).

И за столом я посижу,

(Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью).

И телевизор погляжу.

(Встают прямо, руки в стороны).

Но буду помнить я всегда:

(Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной.)

Должна прямою быть спина!

(Меняют положение рук).

➤ Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Всё постукивают,

Всё похрюкивают:

Туки-туки-туки-тук!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребёнка, на повторение потешки поворачиваются на 180 и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями)

6. Упражнения у стены

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.

2. Встать к стене, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

3. Стоя у стены, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «пополоскать белье»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.

4. Встать к стене, принять правильное положение, поднять руки в стороны — вверх, опустить в исходное положение.

5. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены

Упражнения для предупреждения плоскостопия.

1. Упражнения в движении

1. Ходьба или бег на носочках
2. Ходьба или бег на пятках.
3. Ходьба или бег на наружном своде стопы.
4. Ходьба или бег с перекатом с пятки на носок,
5. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра
6. Ходьба - носки внутрь, пятки наружу.
7. Ходьба или бег скрестным шагом.
8. Ходьба на носках в приседе.
9. Ходьба с расслаблением мышц ног.
10. Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от земли.
11. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх.

12. Ходьба по траве, песку, камням (галька, бутовый), шишкам, с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверху, за спиной, за головой.)

2. Упражнения без предметов.

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Перекаты с носков на стопы.
4. Потирание одной стопой другую.
5. Сгибание и разгибание пальцев ног сидя.
6. Поворачивание стопы вправо-влево, вперед-назад.
7. Пскоки, прыжки на месте и с передвижением.

3. Упражнения с предметами.

1. Захватывание стопами мяча и приподнимание его,
2. Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, шишек).
3. Сдавливание мяча (резинового) стопами.
4. Собираение пальцами ног платочка, ленточку, скакалку в складки.
5. Ходьба по канату.
6. Ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног.
7. Прыжки на носках со скакалкой.

4. Упражнения с гимнастической палкой.

1. Ходьба по гимнастической палке боком приставным шагом
2. Катание палки стопами.
3. Перекаты с пятки на носки, стоя серединой стопы на гимнастической палке.
4. Перекатывание стопой палки, захват её пальцами.

5. Упражнения на пособиях.

1. Ходьба на пеньках, брёвнах, мостику с различным положением рук (на поясе, в стороны и т.п.).

2. Ходьба на пособиях на носках, с различным положением рук.
3. Ходьба по мостику на пятках.
4. Ходьба боком (левым и правым) приставным шагом по мостику, обхватывая края сводами стоп.

6. Комплекс «Веселый зоосад»

1. «Танцующий верблюд».

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок». И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.

4. «Тигренок потягивается».

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.

5. «Резвые зайчата».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).

7. Игровые упражнения.

1. «Великан». Ходьба на носках, поднимаясь как можно выше. 5-7 минут.

2. «Карлик». Ходьба на согнутых ногах. 4-5 минут.

3. «Маленький - большой». По команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. 10-12 раз.

4. «Лошадь». Двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени, шагом, рысью. 4-5 минут.

5. Топали да топали,

(Идут на всей стопе)

До топали до тополя.

До тополя дотопали,

(Идут на пятках)

Да ноги все протопали.

Зайка серый скачет ловко,

В лапке у него морковка.

(Идут поскаками)

Мы ходили по грибы,

Зайца испугались.

(Идут на носках)

Спрятались за дубы,

Растеряли все грибы.

(Идут с перекатом с пятки на носок)

А потом смеялись-

Зайца испугались.

(Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню).

6. Гуси ходят все гуськом,

(Идут на пятках, руки за спиной)

Индюшата - индюшком.

(Идут на носках, руки на поясе)

Лягушата – лягушком,

(Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»)

Поросята – пороськом.

(Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперёд, руки за спиной)

Я люблю ходить гуськом

По тропиночке с дружкой,

(Идут мелким шагом)

Только сам хожу я чаще

Лягушкой и кувырком.

(Поскакивают).

7. На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

(Встают на носки и делают полуприседание)

Ножки в стороны,

(Разводят носки в стороны и сводят вместе, прижав пятки друг к другу)

Ножки врозь,

(Перекатываются с пятки на носок «качелька»)

Ножки вместе,

Ножки врозь.

(Соединяют носки и сводят и разводят пятки).

8. «Медведь»

Ой-ее-ее-ечки!

Спал медведь на коечке.

(Поднимаются на носки, то на пятки)

Свесились с кровати

Две босые пятки.

(Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь)

Две босые, две смешные,

Ой, смешные пятки!

(Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу)

Увидела Мышка,

Мышка-шалунишка,

(Переминаются с ноги на ногу)

Влезла на кроватку,

Хватя его за пятку.

(Делают выпад ногой вперед, затем разворачиваются на 180, поменяв опорную ногу).

При обучении правильной ходьбе постоянно напоминает детям о том, что спина должна быть прямая, живот подтянут, голова приподнята. Обращается внимание на движение рук и постановку ног. Даются задания ходить как в одном определенном темпе, так и с изменениями темпа. Для выпрямления туловища используется ходьба на носках, на пятках с высоко поднятыми прямыми руками, руки за головой, за спиной, с мешочком на голове и т. д. Периодически водная часть физкультурного занятия начинается с упражнений у стены: внимание детей при выполнении упражнений направляется на сохранение правильной осанки: живот подтянут, голову держать прямо, плечи высоко не поднимать, локти не сводить.

Ходьба и бег по траве осуществляются в течение 3-6 минут, в зависимости от возраста, затем дети переходят на открытую, свободную часть участка, здесь они выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище, ноги) причем упражнения выполняются только из исходного положения стоя.

ОРУ проводятся как с предметами (старшие группы - мячи, гимнастические палки, гантели; платочки; младшие группы - погремушки, платочки, ленточки, малые мячи) так и без предметов. Подбор и дозировка

упражнений зависят от возраста детей и степени освоения ими данного упражнения.

В основной части занятия дети обучаются общеразвивающим упражнениям и основным движениям: они знакомятся с новым двигательным материалом, повторяют уже известный с использованием различных вариантов совершенствования двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления.

В заключительной части занятия обеспечивается постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию. Очень важно, чтобы дети сохраняли бодрое настроение; именно поэтому содержание заключительной части становятся разные виды ходьбы, дыхательная гимнастика, закаливающий массаж.

При проведении занятий с малышами на пособиях обязательно должна быть страховка со стороны воспитателя.

Эффект профилактических процедур будет еще выше, если в комплекс оздоровительных мероприятий включить **закаливание**. Закаливание является одной из форм физического воспитания детей. Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, атмосферного давления). Закаливание стоп позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

Одним из традиционных методов закаливания человека, известных с древности и широко практикуемых во многих странах, является босохождение. При этом имеет место, комбинированное воздействие на термо- и механорецепторы наиболее активной рефлексогенной зоны - подошвенной поверхности стоп.

Чтобы подготовить организм ребёнка к хождению по различным видам почвы, работа по закаливанию начинается ранней весной:

- апрель: ходьба по комнате в носках (30-60 с), через две недели ходьба по ковру босиком (5-30с);

- май: ходьба босиком по полу (младший возраст от 5-60 минут, старший возраст от 1,5-2 часа), кратковременное выбегание босиком на нагретый асфальт, траву (от 1 до 4-5 минут);

- июнь-июль-август: постоянное хождение дома босиком, ходьба босиком по траве, песку, неровной земле, гальке (младший возраст от 5-30 минут, старший возраст от 5-90 минут);

- сентябрь-март: постоянное хождение дома босиком, закаливающие процедуры в группе.

Методика проведения всех видов массажа, упражнений на развитие дыхания соответствует существующим научно обоснованным оздоровительным системам.

При проведении закаливающего массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Делая массаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

Закаливающие мероприятия.

1. Закаливающий массаж подошв.

«Поиграем с ножками»

1.Подготовительный этап *Мы ходили, мы скакали, наши ноженьки устали.*

Сядем все мы, отдохнем, и массаж подошв начнём.

2.Основной этап

- Одной рукой держим ногу, другой поглаживаем. (*Проведем по ножке нежно, будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья нужна, это помни ты всегда!*).

-*Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно, растирай, старайся и не отвлекайся.* (Растирание стоп руками).

-*По подошве как граблями, проведем сейчас руками. И полезно и приятно-это всем давно понятно!* (Погладить граблями).

-*Рук своих ты не жалеи и по ножкам бей сильнее, будут быстрыми они, потом попробуй, догони!* (Похлопать подошву ладошкой).

-*Гибкость тоже нам нужна, без неё нам никуда. Раз - сгибай, два - выпрямляй, ну активнее давай!* (Согнуть стопу).

-*Вот работа, так работа, палочку катать охота. Веселее ты катай, да за неё поспевай.* (Катать ногами палку, не сильно нажимать).

-*В центре зону мы найдем, хорошенько разотрём, надо с нею нам дружить, чтобы всем здоровым быть.* (Большим пальцем растираем закаливающую зону в центре подошвы).

3 Заключительный этап. (Поглаживание стоп).

-*Скажем все СПАСИБО!*

ноженькам своим,

будем их беречь мы

и всегда любить. (Посидеть спокойно, расслабившись).

2.Игровой массаж для закаливания дыхания.

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Его суть заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

«ПОИГРАЕМ С НОСИКОМ».

1.Организацирнный момент. *Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок.*

« НАЙДИ И ПОКАЖИ НОСИК»

Носик ты скорей найди его друг другу покажи.

2. Основная часть. Игровые упражнения с носиком.

«НОСИК ГУЛЯЕТ»

-Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй.

(Предлагаем ребёнку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и дышать носиком).

«НОСИК БАЛУЕТСЯ»

-Вот так носик – баловник! Он шалить у нас привык.

(На вдох оказываем сопротивление носу, надавливая указательным пальцем на крылья носа).

«НОСИК НЮХАЕТ ПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ»

-Тише-тише, не спеши, ароматом подыши.

(Выполняем 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем).

«НОСИК ПОЁТ ПЕСЕНКУ»

-Хорошо гулять в саду и поёт нос «ба-бо-бу».

(На выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа и поёт «ба-бо-бу»).

«ПОГРЕЕМ НОСИК»

На переносицу указательными пальцами трём крылья носа, растирая вверх вниз.

-Надо носик нам согреть, его немного потереть.

3. Заключительный этап.

«НОСИК ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ»

-Нагулялся носик мой, возвращается домой. (Показывает, что его носик вернулся).

3. Массаж волшебных Ушек.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанным рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и защиты организма от простудных заболеваний.

1.Организационный момент «Поиграем с ушками».

Садимся в круг. Давайте послушаем тишину. (*Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок*).

2.Основная часть.

Упражнения с ушками:

«НАЙДИ И ПОКАЖИ УШКИ» - *Ушки ты свои найди и скорее покажи.*

(Заводим ладошки за ушки и загибаем их вперёд).

«ПОХЛОПАЕМ УШКАМИ» - *Вот так хлопаем ушами.*

(Прижимаем к голове, резко отпускаем).

«ПОТЯНЕМ УШКИ» – *Сейчас все потянем вниз, ушко ты не отвались!*

(Захватываем мочки и потихоньку тянем их вниз, отпускаем).

«ПОГРЕЕМ УШКИ» – *Ушко кажется замёрзло, отогреть его так можно.*

(Прикладываем ладони к ушкам и тщательно трём ими всю ушную раковину)

-1-2, 1-2 вот и кончилась игра, а раз кончилась игра, наступила ти-ши-на.

3.Заключительная часть.

Ребёнок расслабляется и слушает тишину.

4. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

1-й комплекс

«Греем наши ручки»	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
«Проверяем носик»	Нажимать указательным пальцем точку под носом
«Лепим ушки»	Указательным и большим пальцем "лепим" ушки

«Правая ноздря, левая ноздря»	Вдох через правую ноздрию, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрию, правая закрыта указательным пальцем
«Сдуваем листик»	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

2-й комплекс

«Греем наши ручки»	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
«Проверяем кончик носа»	Слегка подергать кончик носа
«Сделаем носик тоненьким»	Указательными пальцами массировать ноздри
«Примазываем ушки, чтоб не отклеились»	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
«Как мычит теленок»	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
«Сдуем снежинку с ладони»	Вдох через нос, выдох через рот

3-й комплекс

«Моем руки»	Движения кистями, как примытые рук
«Шагаем по пальчикам»	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
«Лебединая шея»	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
«Крепко спим»	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
«Мы проснулись»	Несколько раз зевнуть и потянуться

1. Массаж биологически активных зон «Солнышко»

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

(Поднимают руки вверх, потягивают, делая руками «фонарики»).

Гладит грудку,

(Правой рукой по часовой стрелке).

Гладит шейку,

(Поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз).

Гладит носик,

(Кулачками растирают крылья носа).

Гладит лоб,

(Проводят пальцами по лбу от середины к вискам).

Гладит ушки,

(Ладонями растирают уши).

Гладит ручки.

(Растирают ладошки).

Загорают дети. Вот!

(Поднимают руки вверх).

2. Самомассаж.

Дети выполняют движения соответственно тексту.

На крылечке ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Ладонками глаза закрыли

И пальчики раздвинули, раскрыли.

Дружно присели,

Через пальчики посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

воздух набираем.

Пальчики разжимаем,
Воздух выдыхаем.
Ладонками по грудке постучим,
Погладим и немножко помолчим.
Пошла Маша босиком прямо по дорожке,
А за ней и мы идём, поднимая ножки.
Дети маршируют друг за другом.

3. Комплекс точечного массажа со стихами.

Гномик в пальчиках живет (сгибают и разгибают пальцы рук),
Он здоровье нам несет.
Раз, два, три, четыре, пять (фалангами напыли трут точки у крыльев носа),
Начал гномик наш играть,
Кулачком у носа кружочки рисовать,
А потом поднялся выше (легкое поглаживание гайморовых пазух носа)
И скатился сверху вниз.
Гном в окошко посмотрел (массаж указательным и средним пальцами надбровных дуг),
Засмеялся, улетел.
Гном нашел у глаза точку (массаж точек у переносицы),
Вправо, влево покрутил,
На другую надавил (массаж точек у крыльев носа),
А потом спустился ниже (массаж точек над верхней губой) -
Прямо к ротуку поближе,
За ушами прятался (массаж точек ушной раковины),
Смеялся надо мной
И хотел играть со мной.
Раз, два, три, четыре, пять (массаж лобного отдела и надбровных дуг),
Я решил его поймать.

Гнома я в бровях ловил,
А он по кругу все ходил,
Вот гномик наш и умолк (массаж кончика носа)
И пустился наутек.
Мы возьмем его в ладошки (расслабление кистей рук),
Помашем ручками немножко.

При организации работы на тропе здоровья планируются дыхательные упражнения, которые способствуют:

- повышению общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению лимфо- и кровообращения в легких, улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

Упражнения дыхательной гимнастики.

1. Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста.

1. «Часики».

И.п. - стать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторить 6-7 раз.

2. «Дудочка».

И.п.- сесть на скамейку, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам; сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф».

Повторить 4 раза.

3. «Петушок».

И.п.- стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить; поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бёдрам со словами «ку-ка -ре-ку»(выдох).Повторить 4 раза.

4. «Каша кипит».

И.п.- сесть на скамейку; одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь(вдох), опустить грудь(выдыхая воздух) и выпятить живот(выдох);при выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф».Повторить 4 раза.

5. «Паровозик».

В ходьбе, делать попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».Повторять в течении 20 секунд.

6. «Весёлый мячик».

И.п.- стать прямо, ноги расставить; поднять руки с мячом (д=10см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперёд со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4-5 раз.

7. «Гуси».

Медленная ходьба. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох-опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторить 1 минуту.

2. Комплекс дыхательной гимнастики (можно выполнять с 4-х лет)

«Куры»

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах-тах.

Поднимаем крылья мы к плечам,

Потом опустим так.

И.п.: стоя. Наклониться пониже, свободно свесив руки и опустив голову. Произнося «тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям - выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам – вдох. Повторить 3-5 раз.

«Самолёт»

Посмотрите в небеса:

Самолёт там, как оса.

«Ж-ж-ж-ж-ж» - жужжит самолёт

И машет крыльями.

Ребята, в полёт!

Полетаем-ка с нами!

И.п. - стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж-ж-ж», - вдох, опустить руки- выдох. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

«Морской воздух»

Носик принюхался.

(Дети принюхиваются)

Пахнет морским воздухом.

И увидели мы море,

Красивое, большое.

Воздух мы морской вдохнём, дышим носом, а не ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом помогаем.

(Дети выполняют дыхательное упражнение).

«Поливаем цветы»

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, одна рука на поясе, вторая согнутая в локте, - перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Вдох через нос – поднять руку вверх; выдох – и.п., произнося: «Ш-ш-ш...».

«Аромат цветов»

И.п.- стоя, руки за спиной. Вдох через нос, не поднимая плечи; выдох-произносить: «А-а-ах!».

3. Дыхательная гимнастика (для детей среднего возраста)

Цель: научить дышать через нос, подготовить к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

Сюжет 1. Прогулка в лес

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. - основная стойка. 1 – вдох, руки в стороны; 2 – выдох, наклониться вправо; 3 - вдох - вернуться в и.п.; 4 – выдох, наклониться влево, вернуться в и.п.

2. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».

Ил. - ноги врозь, руки опущены. 1 - вдох; 2 - выдох - наклониться вперед; 3 - вдох - вернуться в и.п.; 4 - выдох.

3. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).

И.п. - ноги вместе, руки опущены. 1 -вдох - руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 - выдох - руки вперед-вниз, опуститься на всю стопу: 3 -повторить, вернуться в и.п.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).

И.п. - ноги вместе, руки за голову. 1 -вдох - подняться на носки; 2 - выдох — присесть - повторить, вернуться в и.п.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной" (орех)

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища - вдох; 2 — выдох - сесть, ноги не сгибать, руки к носкам; ,3 - вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

Сюжет 2. Мы строим дом

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. - ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 - вдох; 2 - выдох - наклониться вперед, пальцы сжать в кулак («Ух!»); 3 - вдох; 4 - вернуться в и.п.

2. «Кладем раствор».

И.п. — ноги врозь, руки на поясе, локти назад, 1 - вдох; 2 - выдох — поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед («Раз!»); 3 - вернуться в и.п.

3. «Белим потолок».

И.п. - ноги врозь, руки опущены. 1 -вдох - поднять правую руку вверх-назад; 2 - выдох - опустить правую руку; 3 - вдох - поднять левую руку вверх-назад; 4 - выдох - опустить левую руку.

4. «Наклеиваем обои».

И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 - вдох; 2 - выдох - подняться на носки, прямые руки вверх; 3 - вдох; 4 - выдох - вернуться в и.п.

5. «Красим пол».

И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть к кулак. 1 — вдох; 2 — выдох - слегка наклониться вперед, руки вытянуть вперед, пальцы врозь («Жик!»); 3 -вдох; 4 - выдох - вернуться в и.п.

4. Дыхательные упражнения и игры

«Кораблик».

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: бумажный кораблик, бассейн с водой.

Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!

Кораблик гони до Волги-реки.

«Листопад».

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: листочки из тонкой бумаги.

Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку «устроить листопад» - сдувать листочки с ладони.

«Снегопад».

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: «снежки» из ваты.

Сделать из ваты мелкие шарики – «снежинки», положить ребенку на ладонь и предложить «устроить снегопад» - сдувать снежинки с ладони.

«Мой воздушный шарик».

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

Оборудование: воздушные шары.

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Педагог сопровождает действия детей стихотворным текстом:

Вариант 1.

Мой воздушный шарик, раз, два, три.

Легкий, как комарик, посмотри.

Носом я вдыхаю, не спешу,

За своим дыханием слежу.

Вариант 2.

Каждый день я в шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь

«Дует ветерок».

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, слуховое и зрительное внимание, мелкую моторику; активизировать мышцы губ.

Педагог приглашает детей на прогулку. Дети встают друг за другом и «змейкой» двигаются вперед. По сигналу взрослого останавливаются и выполняют движения:

Золотое солнышко по небу катается

С утра улыбается,

А улыбки-лучи очень горячи, (дети раскрывают пальцы на правой руке, изображая «солнышко» и встают в круг).

Что было дальше?

Солнышко зашло за тучу (дети сжимают пальцы левой руки в кулак, изображая «тучку»).

Вдруг подул ветерок,

А гудел он так: У-У-У (дети делают носом вдох и произносят на выдохе этот звук).

«Веселые движения».

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, умение сочетать речь с движениями.

Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол. (Имитация удара ногой по мячу).

Я играю в баскетбол, (Имитация броска мяча в кольцо).

И, конечно, в волейбол. (Имитация паса в волейбол).

Методические указания. Каждая стихотворная строка произносится на выдохе, перед произнесением следующей строки делается вдох.

«Полет на шарике».

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, ритм и выразительность речи; умение сочетать речь с движениями.

Оборудование: разноцветные мячи.

Дети двигаются по кругу с мячами в руках и произносят стихотворный текст:

Все дети во сне летают.

(Дети поднимаются на носочки и тянут руки с мячом вверх).

К звездам полететь мечтают.

Мы подрастает, пока летаем.

(Дети двигаются по кругу с мячами в руках).

Мы подрастает, пока мечтаем.

«Яблоня».

Цель: развивать слуховое внимание, умение координировать носовое и ротовое дыхание, выполнять согласованные движения руками.

Педагог читает сказку, дети выполняют движения по тексту:

Есть сказка новая у нас - интереснейший рассказ.

Про то, как яблоня росла, и каждый год весной цвела,

Все лето яблоки висели и потихоньку дружно спели.

А эта яблоня, какая? Да, да, красивая, большая,

И много у нее ветвей, совсем как руки у детей.

(Дети встают в круг, тесно прижавшись друг к другу, поднимают вверх соединенные руки, покачивают ими).

Солнце ласково нас греет, быстро яблоки поспеют.

Вы посмотрите-ка на них, как много яблок здесь больших.

(Дети разъединяют руки, сжимают их в кулачки).

Что-то ветер разыгрался и раздулся, разгулялся.

(Дети покачивают руками из стороны в сторону).

Надо ветру помогать, тоже будем поддувать,

Носом воздух набираем, через ротик выпускаем.

(Дети дуют все вместе).

Сразу яблоки упали и о землю застучали,

Вдруг, откуда ни возьмись, здесь зверята собрались,

Быстро яблоки съедают, в лес обратно убегают.

(Топают ногами).

Одно яблоко осталось, повисело еще малость,

Дальше с яблони свалилось, по дорожке покатилося.

Посмотреть на белый свет, хочешь верь, а хочешь нет.

(Движение "веретено" согнутыми в локтях руками).

5. Комплекс дыхательной гимнастики для восстановления носового и дифференциации ротового и носового дыхания

№1

- Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).
- Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).
- Полный вдох через рот под счет 1:2:3:4. Нос зажать пальцами - задержка дыхания под счет 5:6:7; под счет 8:9:10 - выдох через нос. Полный вдох через рот.
- Положить на ладонь легкую бумажку - сдуть ее, делая поочередно выдох левой или правой ноздрей (рот плотно закрыт).
- «Нырляльщики: разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

№2

- «Часики» - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) – назад (выдох) произносить: «Тик – так». (10-12 раз).

- «Трубач» - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «Ф-ф-ф». (4-5 раз).

- «Лыжник» - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: «М-м-м». (1-2 мин).

- «На турнике» - стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки - длительный выдох с произношением звука: «Ф-ф-ф». (4-5 раз).

- «Маятник». И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: "Ту-у-ук. Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

№3.

- "Журавли - основная стойка». Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (1-2 мин).

- «Пилка дров». Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

- «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

- "Вырастем большими. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).
- «Маятник» И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: "Ту-у-ук. Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).
- «Заканчиваем гимнастику». Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз)

При проведении упражнений с детьми необходимо одновременно контролировать:

- правильность осанки и смыкание губ;
- делать активный короткий вдох носом;
- выдох через рот;
- вдох делать одновременно с движением.

Помимо занятий проводится индивидуальная работа с детьми. Длительность работы от 5 до 20 минут, беру не более 3-х человек. Индивидуальная работа направлена на формирование двигательных умений и навыков, активизацию малоподвижных детей.

В те дни, когда нет физкультурного занятия, воспитатели могут планировать в свою работу комплексы упражнений в утренние и вечерние часы, с целью развития двигательных умений и навыков. Для повторения и закрепления ранее изученных упражнений.

И если занятия проходят в дружеской, доброжелательной атмосфере, то эффективность развивающей работы повышается.

Приведем примеры использования этих форм в работе (примерные конспекты занятий).

Конспект занятия на «Дорожку здоровья» в младшей группе.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, воспитывать умение выполнять движения в соответствии с текстом, умение реагировать на сигнал; профилактика плоскостопия, осанки, улучшение дееспособности дыхательной системы; доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; в подвижной игре «Лохматый пёс» учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

Оборудование: игрушка медвежонка, погремушки, маска собаки.

Ход занятия:

1.Вводная часть.

Дети входят на «Дорожку здоровья».

Воспитатель: Ребята, посмотрите, под кустом кто-то спрятался, давайте посмотрим (игрушка медведь). Медведь здоровается с детьми.

*Живу я в сосновом лесу
И не боюсь даже лесу,
А пчелки все мои друзья!
Медведь - сладостена, это я!
К ребятам в гости я пришел
Друзей здесь верных я нашел.*

Воспитатель: Ребята, в гости к вам пришел Мишутка!

*Вас зовет он на минутку,
Что-то хочет вам сказать,
С вами вместе поиграть.*

2.Основная часть.

Упражнения с погремушками.

1.Погремушки все мы взяли,
Друг за другом пошагали.

Ходьба друг за другом.

Стали бегать и скакать-

Погремушками играть!

Бег, звеня погремушками.

2.Надо в круг теперь всем встать,

Погремушки показать!

Погремушки поднимаем,

А потом их опускаем.

Дети поднимают погремушки вверх, тянутся на носочках, опускают погремушки.

3.Мы наклонимся пониже,

Погремушки к травке ближе.

Ноги не сгибаем, спинки прогибаем!

Погремушки поднимаем,

Спинки ровно распрямляем.

4.Стали детки приседать,

Погремушками стучать.

Стук и прямо,

Стук и прямо!

Стук, стук, стук!

5.Прыгнем все вместе,

На двух ногах на месте (10 раз).

6.А теперь мы все бежим,

Погремушками гремим.

Тихо, тихо все пойдём,

Погремушки уберём.

Упражнение на дыхание «Нюхаем цветочки». И.п.- стоя, руки за спиной.

Вдох через нос, не поднимая плечи; выдох - произносить: «А-а-ах!».

Медведь: Молодцы малыши! Дружные ребятки!

Молодцы малыши! Сделали зарядку!

Основные виды движений

1. Ходьба боком (левым и правым) приставным шагом по мостику, обхватывая края сводами стоп. 2 раза (следить за правильным положением тела).

2. Подлезание под дуги, не задевая руками земли. 2 раза (следить, чтобы дети держали спину прямо, не опускали голову).

П/И «Лохматый пёс».

Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает собаку. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?».

Дети приближаются к собачке. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, она вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, собачка гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети прячутся, собачка возвращается на место.

3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание «Паровозик».

В ходьбе друг за другом, делать попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20 секунд.

Медведь: Ой, ребята, молодцы!

Наигрались от души.

*А мне уже домой пора
До свиданья, детвора!*

Конспект занятия на «Дорожке здоровья» в средней группе.

Задачи: упражнять в различных видах ходьбы по профилактике плоскостопия, в выполнении упражнений на осанку; улучшение дееспособности дыхательной системы, выработать более глубокий вдох и более длительный выдох; доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; в подвижной игре «Птичка и кошка» развивать у детей решительность, упражнять в беге с увёртыванием.

Оборудование: бумажный кораблик.

1.Вводная часть.

(Следить за правильным положением тела детей.)

Гуси ходят все гуськом,

(Идут на пятках, руки за спиной)

Индюшата - индюшком.

(Идут на носках, руки на поясе)

Лягушата – лягушком,

(Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»)

Поросята – пороськом.

(Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперёд, руки за спиной)

Я люблю ходить гуськом

По тропиночке с дружкой,

(Идут мелким шагом)

Только сам хожу я чаще

Лягушком и кувырком.

(Подскакивают 10 раз).

Упражнение на дыхание. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

2.Основная часть.

ОРУ.

1.«Аист ходит по болоту»

Ходит, высоко поднимая колени, спина прямая. Пройти по кругу 1-2 раза, дыхание произвольное.

1. «Пловец».

Туловище слегка наклонить вперед, прямые руки тоже вытянуть вперед (выдох), выпрямиться, развести руки в стороны (вдох). Повторить 3-5 раз.

2. «Самолет качает крыльями»

Развести в стороны руки, ноги слегка расставить. Делать наклоны туловища вправо и влево (3-5 раз)

4.«Курочка клюет зернышко».

Присесть и постучать пальцами об пол, произнося при этом «ко-ко-ко» (выдох), встать и выпрямиться (вдох) (3-5 раз).

5.«Воробышек скачет».

Попрыгать на обеих ногах, сделать 5-6 прыжков, затем походить 10-12 шагов. Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

ОВД

1.Ходьба по траве, песку, камням (галька, бутовый), шишкам, с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверху, за спиной, за головой.) 2 раза (Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, сближать лопатки.)

2. Массаж спины «Суп». 2 раза

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка. (Наблюдать за осанкой детей).

Чики-чики-чики-ща!

Похлопывают ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрашу картошки, *Постукивают рёбрами ладоней.*

Свеколки, морковки,

Пол головки лучку *Поколачивают кулачками.*

Да зубок чесночку.

Чики-чок, чики-чок- *Поглаживают ладонями.*

И готов борщичок.

П\И «Птички и кошка».

На земле чертится круг (диаметр – 7 м) или кладётся шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центр круга. Это- кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зёрнышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в кругу- считается пойманным, идёт на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птички, воспитатель выбирает новую кошку.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Дыхательное упражнение "Кораблик".

Пустить в плескательный бассейн легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!

Кораблик гони до Волги-реки.

Конспект занятия на «Дорожке здоровья» в старшей группе.

Задачи: способствовать развитию и укреплению мышц спины и стопы у детей специальными упражнениями; развивать двигательные способности - быстроту, выносливость, гибкость, координацию; создать положительный, эмоциональный настрой у детей; в подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать её целесообразным способом.

Оборудование: мешочки, цветные ленты.

1. Вводная часть.

Ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки за голову.
Перекачивание с носков на стопы. Отирание одной стопой другую (2 раза).

Бег, бег на носках (1,5 мин).

2. Основная.

Массаж биологически активных зон «Солнышко».

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

(Поднимают руки вверх, потягивают, делая руками «фонарики»).

Гладит грудку,

(Правой рукой по часовой стрелке).

Гладит шейку,

(Поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз).

Гладит носик,

(Кулачками растирают крылья носа).

Гладит лоб,

(Проводят пальцами по лбу от середины к вискам).

Гладит ушки,

(Ладонями растирают уши).

Гладит ручки.

(Растирают ладошки).

Загорают дети. Вот!

(Поднимают руки вверх).

ОВД

Упражнения с мешочком на голове.

1. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - веревочку, пеньки. Остановки с проверкой правильной осанки.

2. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе по мостику, с высоким подниманием колен руки в стороны, стоя на пеньке присесть сохраняя правильную осанку.

3. Подлезание под дуги в приседе с мешочком на голове сохраняя правильную осанку.

П/И «Ловишка, бери ленту».

Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встаёт в центр круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. И возобновляется с новым ловишкой.

Упражнение на дыхание «Дровосек».

Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х.(5 раз)

3. Заключительная часть.

Малоподвижная игра «Ровным кругом»

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, читая стихотворение.

Ровным кругом

Друг за другом
Мы идём за шагом шаг.
Стой на месте!
Дружно вместе
Сделаем вот так!

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например поворачиваются, наклоняются, приседают и т.п.

Конспект занятия на «Дорожке здоровья» в подготовительной группе.

Задачи: упражнять в различных видах ходьбы по профилактике плоскостопия, в выполнении упражнений на осанку; умение координировать носовое и ротовое дыхание, выполнять согласованные движения руками; формировать доброжелательное отношение друг к другу, создать бодрое, весёлое настроение; в подвижной игре «Мышеловка» способствовать развитию внимания, быстроты реакции.

Оборудование: малые мячи, скакалки.

1. Вводная часть.

Упражнения у стены.

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.

2. Встать к стене, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

3. Стоя у стены, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «пополоскать

белье»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.

4. Встать к стене, принять правильное положение, поднять руки в стороны — вверх, опустить в исходное положение.

5. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены

2.Основная часть.

Разминка «**Я позвоночник берегу**»

Я позвоночник берегу,

(Наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят

вдоль тела от подмышек до колен).

И сам себе я помогу.

Всё выполняю я по порядку:

(Ставя руки на пояс, поднимают и опускают плечи).

Сначала сделаю зарядку,

Нагнусь,

(Наклоняются вперёд).

Прогнусь,

(Слегка прогибаются назад).

И выпрямляюсь,

(Встают прямо).

И вправо, влево наклонюсь.

(Наклоняют корпус вправо и влево).

С друзьями поиграю в мяч,

(Бегут на месте).

Он весело помчится вскачь.

(Прыгают на обеих ногах).

И за столом я посижу,

(Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью).

И телевизор погляжу.

(Встают прямо, руки в стороны).

Но буду помнить я всегда:

(Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной.)

Должна прямою быть спина!

(Меняют положение рук).

ОВД

1.Захватывание стопами мяча и приподнимание его (5 раз).

Дети сидят на лавочках.

2.Прыжки на носках со скакалкой (3 раза по 10 прыжков).

П/И «Мышеловка».

Все игроки берутся за руки и образуют круг- это и есть «мышеловка». Один или двое детей назначаются «мышами». По условию игры они обязаны постоянно находиться в движении: то вбегая в круг, то выбегая из него.

Игроки в круге поднимают руки вверх и двигаются по кругу со словами:

«Ах, как мыши надоели, всё погрызли, всё поели!

Берегитесь же, плутовки, доберёмся мы до вас-

Вот захлопнем мышеловку и поймаем всех сейчас!»

С последним словом дети резко опускают руки и садятся на корточки: «мышеловка захлопывается». Не успевшие выбежать из круга «мышки» считаются пойманными и встают в круг. Когда все мыши пойманы, назначаются другие исполнители этих ролей.

3.Заключительная часть.

Игровой массаж для закаливания дыхания.

«ПОИГРАЕМ С НОСИКОМ».

1.Организацирнный момент.

Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок.

« НАЙДИ И ПОКАЖИ НОСИК»

Носик ты скорей найди его друг другу покажи.

2. Основная часть.

Игровые упражнения с носиком.

«НОСИК ГУЛЯЕТ»

-Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй.

(Предлагаем ребёнку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и дышать носиком).

«НОСИК БАЛУЕТСЯ»

-Вот так носик – баловник! Он шалить у нас привык.

(На вдох оказываем сопротивление носу, надавливая указательным пальцем на крылья носа).

«НОСИК НЮХАЕТ ПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ»

-Тише-тише, не спеши, ароматом подыши.

(Выполняем 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем).

«НОСИК ПОЁТ ПЕСЕНКУ»

-Хорошо гулять в саду и поёт нос «ба-бо-бу».

(На выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа и поёт «ба-бо-бу»).

«ПОГРЕЕМ НОСИК»

На переносицу указательными пальцами трём крылья носа, растирая вверх вниз. *- Надо носик нам согреть, его немного потереть.*

3. Заключительный этап.

«НОСИК ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ»

-Нагулялся носик мой, возвращается домой.

Заключение

Забота о воспитании всесторонне развитого, физически крепкого молодого поколения является задачей государственной важности. Для её реализации необходимо широкое использование разнообразных средств и методов физической культуры как одного из важнейших условий укрепления здоровья, правильного воспитания и развития детей с самого раннего возраста.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Одной из таких форм оздоровительной работы с детьми является создание на участке детского сада «Дорожки здоровья». На дорожке дети получают ряд закаливающих процедур, которые благоприятно и положительно влияют на организм ребёнка. Регулярные проведения физических упражнений на свежем воздухе, хождение босиком с последующими водными процедурами способствуют закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (перегревание, ветер, и др.), а также введение в комплексы упражнений профилактического характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. При проведении комплексов упражнений на «Дорожке здоровья» дети выполняют различные двигательные задачи. Они ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. В содержание комплексов включаются интересные игровые упражнения, также упражнения с предметами - мячом, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъёмом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребёнка. Подобные упражнения профилактической направленности

воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.

Систематическое использование в работе с детьми различных упражнений на «Дорожке здоровья» содействуют воспитанию у детей возможности разностороннего применения, приобретаемых ими навыков движений, совершенствованию навыков обращения с предметами, развитию наблюдательности, пространственных ориентировок и в целом способствуют развитию подвижности.

Ежедневные занятия детей на «Дорожке здоровья» позволили добиться следующих результатов:

- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период; простудные заболевания снизились на 12%, по посещаемость в группах стала лучше.
- положительной динамики роста-весовых показателей, дети прибавили в весе (почти на 1 кг), окружность грудной клетки увеличилась на 2—3 см.
- формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;
- улучшения эмоционально-психического состояния дошкольников.

И если занятия проходят в дружеской, доброжелательной атмосфере, то эффективность развивающей работы повышается.

Список литературы.

1. Бабенкова, Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой [Текст]/ Е.А. Бабенкова. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет [Текст] / Е.А Бабенкова, О.М Федоровская.– М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Горькова, Л.Г., Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий [Текст] / Л.Г Горькова, Л.А. Обухова. – М., 2007.
4. Никонорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст] / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
5. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет [Текст] / М.Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2008.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. [Текст] / М.Н. Кузнецова.– М., 2008.
7. Нормативно-правовая база дошкольного образования. Сборник документов. [Текст] / – М., 2008.
8. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст] / Е.Ю.Александрова. – Волгоград, 2007
9. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: [Текст] / Методическое пособие Часть 1– М.: М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника, 2008.
10. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст] / Н.В Полтавцева. – М.: Просвещение, 2007.
11. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду [Текст] / Э.Я. Степаненкова // Программа и методические рекомендации.- М.: Мозаика- Синтез,2008.

Периодические издания:

12. Баландина, В. Формирование правильной осанки [Текст] / В. Баландина, Е. Вавилова // Дошкольное воспитание 1984. №2 с.35-38
13. Сулимцев, Т. Выявление и профилактика плоскостопия у дошкольников [Текст] / Т. Сулимцев // Дошкольное воспитание 1986. №6 с. 13-14
14. Саргисян, А. Детское плоскостопие и косолапость (профилактика и коррекция) [Текст] / А.Саргисян, Г.Овакимян // Дошкольное воспитание 1991. №7 с. 19-26
15. Борисова М. Малоподвижные игры [Текст] / М.Борисова // Здоровье дошкольника 2009. №3 с. 15-19