Сообщение старшего воспитателя Мамедовой Г.Ф.

"ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА"

Составитель: Мамедова Г.Ф.

Дата: 05.02.2020г.

«Здоровье - это та вершина, которую каждый должен покорить сам» В. Шененберг Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянииздоровья детей. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни. На сегодняшний момент в соответствии с Федеральными государственными требованиями в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка. Не только педагоги дошкольных учреждений, но и родители должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Работая в детском саду, мы поняли, что показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями. Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий и даже от здорового соперничества в подвижных играх. По мнению А. В. Ахаева здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании — технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. Одним из путей решения этой проблемы в нашем ДОУ является целенаправленное использование в процессе физического и музыкального воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей. Включение здоровьесберегающих технологий не только в образовательную работу, но и в домашнюю необходимое условие для полноценного развития детей, их социальной адаптации, формирования как физической, так и психологической культуры. В работе дошкольного учреждения активно внедряются такие здоровьесберегающие технологии как: • технологии сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковая, дыхательная и артикуляционная гимнастика, дорожки здоровья, гимнастика для глаз, фитбол, ритмика, стретчинг, динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры и т. д.; • технологии обучения здоровому образу жизни: система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ «Культура здоровья с детства» совместно с семейной клиникой «Танар», точечный массаж, спортивные праздники; • коррекционные технологии: арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, психогимнастика, и т. д. В домашних условиях можно использовать следующие здоровьесберегающие технологии: 1) Валеологические песенки – распевки (несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению) 2) Дыхательная гимнастика (занятия включают упражнения дыхательной гимнастики). В результате проведения дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления детей. 3) Артикуляционная гимнастика. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Задачи артикуляционной гимнастики на занятиях: • Развивать певческие способности детей. • Формировать артикуляцию различных звуков. • Закреплять артикуляционные уклады этих звуков в слогах, словах, фразах. • Совершенствовать дикцию детей посредством тренировки подвижности и точности движений языка и губ. • Развивать музыкальную память, запоминания текста песен, внимание. • Учить детей правильно расставлять акценты при пропевании слов, фраз. 4) Пальчиковые игры. Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию. 5) Музыкотерапия. Музыкотерапия – важная составляющая музыкально– оздоровительной работы не только ДОУ, но и родителей. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Предлагаемый список музыкальных произведений, рекомендованных для проведения музыкотерапии можно попросить у музыкального руководителя детского сада. Внедряя в домашний быт комплексное сочетание этих технологий, мы пришли к выводу что: 1. У детей повышается интерес. 2 Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности. 3. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности. 4. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма. 5. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка. Домашние занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Результатами использования в повседневной жизни дошкольника здоровьесберегающих технологий работы являются: • повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей; • стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка; • повышение уровня речевого развития; • снижение уровня заболеваемости; • стабильность физической и умственной работоспособности.

«Гимнастика для глаз» в стихах

«Глазкам нужно отдохнуть.»  *(Ребята закрывают глаза)*

«Нужно глубоко вздохнуть.»  (*Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)*

«Глаза по кругу побегут.» *(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*

«Много-много раз моргнут» *(Частое моргание глазами)*

«Глазкам стало хорошо.» *(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)*

«Увидят мои глазки все!» (*Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)*

«Бабочка»

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох).*

Взвился вверх и полетел.

*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)*

«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

*(Закрывают оба глаза)*

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

*(Продолжают стоять с закрытыми глазами)*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

*(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)*

Нарисуем букву «О», получается легко

*(Глазами рисуют букву «О»)*

Вверх поднимем, глянем вниз

*(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)*

Вправо, влево повернем

*(Глазами двигают вправо-влево)*

Заниматься вновь начнем.

*(Глазами смотрят вверх-вниз)*

«Стрекоза»

Вот какая стрекоза- как горошины глаза.

*(Пальцами делают очки.)*

Влево- вправо, назад- вперед-

*(Глазами смотрят вправо- влево.)*

Ну, совсем как вертолет.

*(Круговые движения глаз)*

Мы летаем высоко.

*(Смотрят вверх.)*

Мы летаем низко.

*(Смотрят вниз.)*

Мы летаем далеко.

*(Смотрят вперед.)*

Мы летаем близко.

*(Смотрят вниз.)*

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо.

*(Часто моргают веками.)*

Закачалось деревцо.

*(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*

Ветер тише, тише, тише…

*(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*

Деревца все выше, выше!

*(Встают и глаза поднимают вверх.)*

«Белка»

Белка дятла поджидала,

*(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

*(Смотрят вверх-вниз.)*

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

*(Моргают глазками.)*

И пошел играть в горелки.

*(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).*

«Теремок»

Терем- терем- теремок!

*(Движение глазами вправо- влево.)*

Он не низок, не высок,

*(Движение глазами вверх- вниз.)*

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

*(Моргают глазами.)*

«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

*(Смотрят вверх.)*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

*(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)*

Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.

*(Моргают глазками.)*

Глазки закрывает.

*(Глазки закрывают.)*

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*(Прыгаем, как зайчики ).*

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.

*(Смотрят вверх.)*

Капель, капель не жалей.

*(Смотрят вниз.)*

Только нас не замочи.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Зря в окошко не стучи.

«Кошка»

Вот окошко распахнулось,

*(Разводят руки в стороны.)*

Кошка вышла на карниз.

*(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)*

Посмотрела кошка вверх.

*(Смотрят вверх.)*

Посмотрела кошка вниз.

*(Смотрят вниз.)*

Вот налево повернулась.

*(Смотрят влево.)*

Проводила взглядом мух.

*(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)*

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

*(Дети приседают.)*

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

*(Смотрят прямо.)*

И закрыла их в мурчаньи.

*(Закрывают глаза руками.)*

«Кот»

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

*(закрыть по очереди оба глаза)*

Кот играет в «Жмурки»

*(крепко зажмуриться)*

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

*(открыть оба глаза)*

«Качели»

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть глазами вверх, вниз)*

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть вверх, вниз)*

«Лучик»

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

*(Моргают глазками.)*

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

*(Отводят взгляд влево.)*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

*(Отводят взгляд вправо.)*

«Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть — чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

«Ночь»

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 — 4 раза)

«Прогулка в лесу»

Мы отправились гулять. Шагают на месте

Грибы — ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, *смотрят вверх*

Вот грибок растет на пне, *смотрят вниз*

Дрозд на дереве сидит, *смотрят вверх*

Ежик под кустом шуршит. *смотрят вниз*

Слева ель растет — старушка, *смотрят вправо*

Справа сосенки — подружки. *смотрят влево*

Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*

Все равно я вас найду! *влево — вправо, вверх — вниз.*

\*\*\*

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

\*\*\*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

\*\*\*

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

Автобус.

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед,

А автобус не везет.

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.

Щётки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились

Вперёд мы покатились.

Сова.

В лесу темно.

Все спят давно.

Только совушка -сова,

большая голова,

На суку сидит,

во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

осмотрела все кругом –

за добычею бегом!

Часы

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

\* \* \*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

«Хомка»

Хомка - Хомка хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт

Глазки свои Хомка трет.

Поморгает – раз, два, три

Вдох и выдох. Посмотри

Далеко ручей бежит,

На носу комар пищит.

Смотрит Хомка выше, ниже,

Вправо, влево, дальше, ближе…

Осмотрел он все кругом

Прыг! и в норочку бегом!

«Жук»

(*Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.)*

К журавлю жук подлетел,

Зажужжал и запел «Ж-ж-ж. »

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж. »

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

*(Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.)*

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали.

Хлопнем дружно—

Хлоп-хлоп-хлоп,

Чтобы улететь он смог.

«Ж-ж-ж. »

"Дождик"

Капля первая упала - кап! *(сверху пальцем показывают траекторию ее движения)*

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели, (то же самое)

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)

Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем (движения плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим. (приседают)

"Самолет"

Пролетает самолет, *(смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)*

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел, *(отводят руки по переменно и прослеживают взглядом)*

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

"Тишина"

Мы устали все чуть - чуть.

Предлагаю отдохнуть.

Отдыхайте наши уши

Тишину мы будем слушать.

И глаза мы закрываем,

И они пусть отдыхают.

В тишине представить море,

Свежий ветер на просторе.

За волной плывет волна,

А в округе тишина.

Наши глазки так устали,

Мы писали, рисовали,

Встанем дружно по порядку,

Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.

Вправо - влево посмотрите,

Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Хорошо.

Повторяем все еще.

“Цветы”

Наши алые цветы распускают лепестки *(смотрим вверх)*

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, (*моргать быстро)*

Наши алые цветы закрывают лепестки, *(закрывать глаза)*

Тихо засыпают, головой качают *(смотреть по сторонам) .*

«Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали *(Поморгать глазами.)*

Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно *( Посмотреть влево – вправо.)*

Ах, как солнце высоко  (*Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем  *(Закрыть глаза ладошками.)*

В классе радугу построим *(Посмотреть по дуге вверх )*

Вверх по радуге пойдем *(Вправо и вверх – влево.)*

Вправо, влево повернём *( Поворачиваем вправо, влево)*

А потом скатимся вниз (*Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и*

*поморгать ими.)*

“Весёлая неделька”

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*(Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна.)*

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

*(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна.)*

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

*(Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки.)*

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

*(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.)*

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

*(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх.*)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый.*)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*(Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот.*)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

\*\*\*

В правую руку свой мячик возьми, (*Взор следует за мячом)*

Над головою его подними

И перед грудью его подержи.

К левой ступне не спеша положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись. (*В какой руке у нас сейчас мяч)*

Правого плечика мячик коснётся.

И ненадолго за спину вернётся.

С голени правой да к левой ступне,

Да на живот – не запутаться б мне.

\*\*\*

Дружно встали. Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри!

(*руки в стороны)*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

(*поворот вправо)*

Оглядимся величаво,

(*поворот влево)*

Поглядеть из под ладошек.

И направо, и еще

(*поворот вправо)*

Через левое плечо

(*поворот влево)*

Буквой “Л” расставим ноги

Точно руки в боки

Наклонились влево, вправо.

Получается на славу!

Дыхательная гимнастика играет важную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Упражнения из положения стоя.

*«Лови комара»* И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой, сказать «Хлоп!». Вернуться в и. п. - вдох.

**«Помаши крыльями, как петух»**. И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в сторону, затем, хлопая руками по бедрам, делать выдох и произносить «Ку-ка-ре-ку».

*«Косарь».* И. п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом «Жух! Жух!»

«Дровосек». И. п. -встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: «Ба-а-а-х! Ба-а-а-а-х».

*«Гуси шипят»* И. п. - встать прямо ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед смотря вперед, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш!». Возврат в и. п. - вдох.

*«Часики».* И. п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выдохом сказать «Тик- так». Возвратиться в и. п. - вдох. То же в другую сторону.

*«Поиграй на трубе»*. И. п. - ноги вместе, руки согнуты перед собой как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши., и с выдохом приговаривать: «Ту-ту-ту!».

*«Вертушка»*. И. п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произносить «Х-р-р-р!».

*«Вырасти большим»*. И. п. - встать прямо ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки,- вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю стопу- выдох, произнося «У-х-х-х!».

*«Спрятались»* И. п. - встать прямо слегка расставив ноги, руки вниз. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести «Тс-с-с!». Вернуться в и. п. – вдох.

*«Лягушка прыгает»* И. п. -встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести «Ква-аак!»

*«Насос»*. И. п. - встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдох, затем, наклоняя тело в сторону- выдох, длительно произнося- «с-с-с». Одной ногой скользить вдоль по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и. п. - вдох. Повторить в другую сторону.

**Упражнения их положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках», «стоя на коленях».**

*«Гребцы».* И. п. - сесть ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося «У-х-х». Выпрямиться, слегка развести локти в стороны- вдох.

*«Маятник».* И. п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Расскачивать туловище вправо и влево, повторяя «Так- так».

*«Прижми колени».* И. п. - сидя на полу, ноги вперед,руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе «Вот». Вернуться в и. п. - вдох.

*«Кошечка»*И. п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину- вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать «Ф-р-р» («Ш-ш-ш»)- выдох.

*«Мотор»*. И. п. - стоя на коленях руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося «р-р-р». Возвратиться в и. п. - вдох.

*«Мишка спит»*. И. п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе «У-х-х». Вернуться в и. п.

**Игровые упражнения.**

*«Поезд»*. Дети – вагончики встают в колонну за воспитателем – «паровозом». Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят «Чух- чух».

Чух- чух, чух- чух,

Мчиться поезд во весь дух,

Паровоз пыхтит,

«Тороплюсь» - гудит.

«Тороплюсь! Тороплюсь,

Тороплю-ю-ю-сю=ь».

Повторять в течении 25- 30 сек.

*«Заблудился»*. Одна часть детей изображает деревья, другая- детей заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят «А-у-у-у! А-у-у-у!»

*«Гуси летят»*. Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят «Гу-у-у! Гу-у-у!»

*«Собираем цветы»*. Дети ходят по залу и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос, выдох ртом, произнося «А-а-а-а!».

*«Подуй на одуванчик»*. Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все парашутики с одуванчика.

*«Сдуй снежинку».* Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув, слегка наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

*«Пузырь»*. Дети вместе с воспитателем беруться за руки и образуют круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся

Одновременнос этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держаться за руки до тех пор, пока воспитательне скажет «Лопнул пузырь». На выдохе дети сходятся к центру, произнося «Ш-ш-ш».

**Упражнения на нормализацию дыхания.**

На протяжении занятий дети выполняют боьшой оббьем физической работы, требующей усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

*«Обними себя»*. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в И. п- вдох.

*«Сдуем снег (пыль) с обуви»*. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вверх- в стороны. Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещевая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный влох, и принять и. п.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно- двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые вращения рук (вперед- назад, рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в сторону, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются пособия и имитационные упражнения.

Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе по 6-8 раз.

*«Наклоны вперед»*. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3- пружинистые наклоны вперед с троиным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4.- вернутьмя в и. п.

*«Наклоны в сторону»*(«Наклоны с зонтиком»). И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3- тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой- «накрылись зонтиком»- выдох. 4.- вернуться в и. п.

*«У кого дольше колышется ленточка».* Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Специальные дыхательные упражнения.**

*«Задуй свечку»*. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свлбодный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения держать спину прямо.

*«Полное дыхание»*. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий, одновременно поднимаю руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**Упражнения на укрепления мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.**

Упражнение можно выполнять стоя или в движении.

*«Ёжик».* Поворот головы вправо влево в темпе движения. Одновременно с каждым движением сделать вдох носом, короткий шумный как Ёжик с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный через полуоткрытые губы.

*«Ушки»*. Покачивая головой вправо- влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянуться к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем лепить уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м – м – м –м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

Третий комплекс (март, апрель, май)

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея. Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Стретчинг

Стретчинг – направление фитнеса, где акцент делается на растяжение мышц и улучшение гибкости суставов. Стретчинг не имеет абсолютных противопоказаний по состоянию здоровья или возрасту. Специально для детей младшего возраста разработана система игрового стретчинга.

## Что такое игровой стретчинг

Игровой стретчинг – тренировка на растяжку мышц, которая проводится в игровой форме. Интерактивная игра с непосредственным участием вовлекает детей и делает занятие интересным и понятным. Методика основана на тематической игре, которая включает различные статические и динамические упражнения. Рекомендованный возраст для занятий растяжкой – 3-4 года.

## Значение игрового стретчинга

Игровой стретчинг позволяет добиться таких целей:

»  Увеличение растяжимости мышц  
    »  Развитие ловкости, гибкости и выносливости  
    »  Улучшение координации и чувства ритма  
    »  Улучшение силовых показателей  
    »  Развитие воображения  
    »  Улучшение способности к концентрации  
    »  Укрепление костно-мышечной системы  
    »  Оптимизация развития опорно-двигательного аппарата  
    »  Формирование правильной осанки  
    »  Повышение уверенности в себе  
    »  Умение проявлять творческую инициативу

## За что дети любят игровой стретчинг

Тренировка сопровождается сюжетно-ролевой игрой, которая захватывает воображение и внимание. Интерактивная сказка призвана не только в доступной форме подать правильную технику выполнения упражнения, но также содержит воспитательные элементы.

Кроме того, занятие по игровому стретчингу проводится под ритмичную музыку. Дети могут двигаться без ограничений и направить свою неуемную энергию в конструктивное русло. Во время занятия, ребенок выполняет упражнение столько раз, сколько захочет.

## Правила стретчинга

»  Перед каждым занятим проводится легкая разминка.  
    »  Упражнения выполняются в плавном и умеренном темпе.  
    »  В случае неправильного выполнения, тренер должен суметь в игровой форме поправить технику ребенка.  
    »  Нагрузка должна соответствовать возрасту и возможностям детей.  
    »  Упражнения выполняются одинаковое количество раз на обе стороны.  
    »  Ритм дыхания у ребенка должен быть ровным и спокойным.

## Основные принципы выполнения упражнений

Основные требования к занятиям по игровому стретчингу:

»  Регулярность. Только систематические тренировки принесут позитивный результат.  
    »  Адекватность. Степень нагрузки должна соответствовать возрасту и возможностям ребенка.  
    »  Доступность. Упражнения должны быть понятны для ребенка.  
    »  Постепенность. Со временем в тренировочный комплекс добавляются более сложные и незнакомые упражнения.  
    »  Закрепление навыков. Упражнение выполняется несколько раз. Начальное количество повторов – 4.  
    »  Индивидуальный подход требует учета особенностей возраста, здоровья и пожеланий каждого конкретного ребенка.

**«Все работы хороши».**

Разминка под песенку кота Леопольда из мультфильма «Лето кота Леопольда» Сл. М. Пляцкого. Муз. Б. Савельева (смотри приложение)

Упражнение Зернышко.

Цель: Подготовить организм ребенка к основной нагрузке.

И. п. Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.

1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.

Жил был медвежонок. Настал день, когда он вырос, повзрослел и стал задумываться, кем же ему быть? Какую профессию выбрать? Решил, что нужно отправиться в путь и узнать у зверей, кто кем работает.

Упражнение Ходьба. Вариант № 1

Цель: Осуществлять профилактику плоскостопия, развивать подвижность суставов ног.

И. п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (на предплечьях).

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

Движения динамичные с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

Шел он, шел, и увидел высокую горку.

Упражнение Горка. Вариант № 1

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

И. п. Сесть в позу прямого угла, Носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье.

1. Медленно поднять ноги в вертикальное положение, колени «мягкие», носки оттянуты. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить 4-6раз.

Залез медвежонок на горку, осмотрелся по сторонам. Увидел озеро, решил помочить лапы, и быстро побежал вниз с горки.

Упражнение Бег. Вариант № 1

Цель: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.

И. п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).

1. Поднять ноги, колени «мягкие» и делать перекрестные движения.

2. Вернуться в и. п. Движения динамичные, дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз.

Зашел медведь в реку, видит, рыбка плывет, и везет листок, на котором букашки сидят.

Упражнение Рыбка. Вариант №1

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И. п. Лечь на живот, ноги развести в стороны, как можно шире руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне груди.

1. Согнуть ноги в коленях, пяточки тянутся к ягодицам.

2. Вернуть ноги в и. п.

3. Выпрямить руки прогнуться.

4. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й и 3-й фазе. Выдох во 2-й и 4-й фазе.

Повторить 4 раза.

-Ты кем работаешь, рыбка? - Спросил медвежонок.

-Я капитан дальнего плавания – перевожу букашек, таракашек, которые боятся воды, на другой берег.

-Нужная профессия, подумал мишка и зашагал дальше. Видит, птица летит.

Упражнение Птица. Вариант № 1

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

И. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть)

2. Вернуться в и. п. Дыхание: Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й фазе. Повторить 4 – 6 раз.

-Ты кем работаешь, птица? – закричал мишка.

-Я птица – полицейский, высоко летаю, всех разбойников замечаю и облаву объявляю.

-Нужная профессия, подумал мишка. Неподалеку заквакала лягушка.

Упражнение Лягушка. Вариант № 1

Цель: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног.

Встать прямо, ноги расставлены, стопы развернуть, руки согнуты в локтях, ладони раскрыты, «смотрят» вперед, пальцы рук расставлены.

1. Согнуть ноги, медленно опуститься, колени развернуть, как можно шире, руки согнутые в локтях, расположить вниз. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить 4 – 6 раз

-А кем ты работаешь, - спросил косолапый.

-Я работаю продавцом.

-Нужная профессия, - сказал медведь и зашагал дальше.

Видит, змейка лежит, ползти дальше не может, хвостик повредила.

Упражнение Змея. Вариант №1

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

И. п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

Прогнуться насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад.

2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

Повторить 4 раза.

Не прошел косолапый мимо, перебинтовал хвостик.

-Спасибо, - сказала змейка, ты меня вылечил!

Уже наступил вечер. Закружились над мишкой комарики. Взял он веточку, чтобы их отогнать.

Упражнение Веточка. Вариант № 1

Цель: Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

И. п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая правую ногу, и сохраняя оттянутый носок, медленно поднять ногу в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в и. п.

То же повторить с другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить 4-6 раз.

Размахивает медвежонок веточкой, а сам думает, какую ему профессию выбрать. Посмотрел мишка на небо, уж месяц показался.

Упражнение Месяц. Вариант № 1

Цель: Укреплять позвоночник, путем наклонов туловища в стороны.

И. п. Встать прямо, ноги вместе.

1. Прямые руки через стороны поднимаются вверх. Ладони внутрь.

2. Медленно наклонить туловище вправо. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время.

3. Вернуться в и. п.

4. То же повторить в другую сторону.

Повторить 4-раза.

Еще немного поразмышляв, он твердо решил, что станет врачом.

-Все работы хороши, подумал мишка. А я хочу быть врачом!

Упражнение на релаксацию: «Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.