ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

СОДЕРЖАНИЕ

1. Гимнастика после сна
2. Модель двигательного режима детей по возрастам
3. Игры по группам
4. Физминутки
5. Динамические паузы
6. Пальчиковый игротренинг
7. Методика проведения полоскания горла водой
8. Дыхательная гимнастика
9. Рисунок точечного массажа
10. Физкультурно-оздоровительная работа
    - гимнастика
    - физминутки и динамические паузы
    - дорожка здоровья
    - лфк
    - закаливающие мероприятия

✓ закаливание воздухом
✓ закаливание водой
✓ закаливание солнцем

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В состав физкультурно-оздоровительной работы входят:

- Утренняя гимнастики;
- Закаливающие мероприятия;
- Физкультурные минутки;
- Динамические перемены;
- Дорожка здоровья
- Массаж и самомассаж

Общие задачи физкультурно-оздоровительной работы для дошкольников:

1. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.
2. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического состояния.
3. Повышать сопротивляемость организма.

В физкультурно-оздоровительной работе соблюдаются принципы:

1. индивидуализации;
2. системности и последовательности;
3. регулярности;
4. длительности;
5. нарастания физической нагрузки;
6. умеренности;
7. учёта возрастных особенностей.

Важное значение придаётся дозированию, которое должно быть адекватно состоянию здоровья ребёнка и его психомоторному развитию.

Физические упражнения - основное средство физкультурно-оздоровительной работы. Существует много классификаций физических упражнений по анатомическому признаку, по степени активности, по характеру двигательных действий.

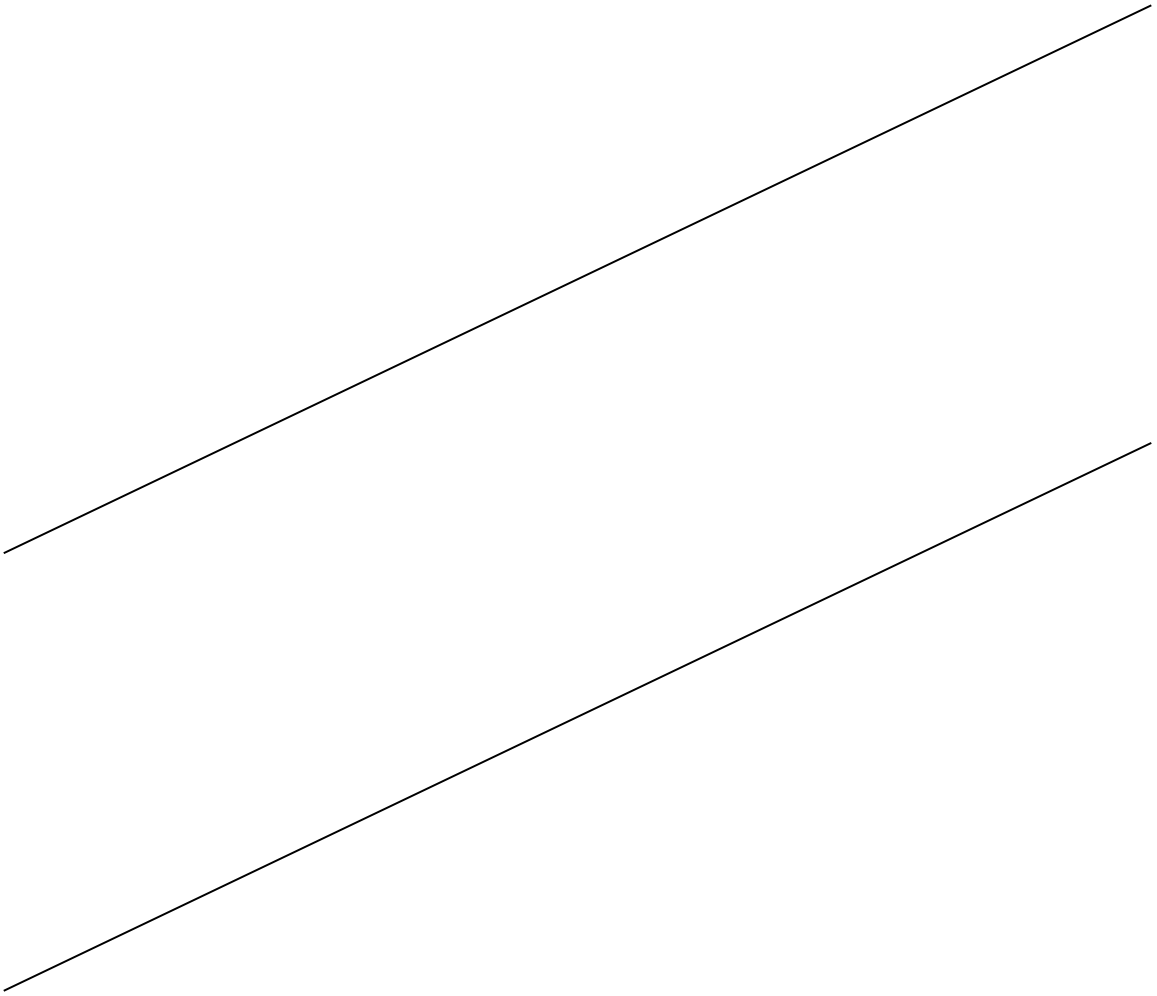
Лечебное действие физических упражнений многообразно и проявляется комплексно.

Различают **4 основных механизма** лечебного действия физических упражнений:

1. Тонизирующего влияния (повысить тонус);
2. Трофического действия (улучшить обменные процессы, процессы восстановления);
3. Формирование компенсаций (замещение нарушенной функции);
4. Нормализация функций (нормализовать функции и системы организма).

Игры, являясь специфическим видом деятельности ребёнка, широко используются для решения задач.

Оздоровлению детского организма способствуют и естественные факторы природы. Наряду с физическими упражнениями и естественными факторами используется массаж и самомассаж.



Гимнастика – *проводится в одно и тоже время с первой младшей группы утром, перед завтраком, и после сна.*

Цель утренней гимнастики: создать хорошее настроение; поднять мышечный тонус; заряд бодрости навесь день; укрепление здоровья, закаливания; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия и др.

Цель вечерней гимнастики: воспитание потребности в здоровом образе жизни, самоорганизации; взбодрить ребенка.

В соответствии с погодой гимнастики можно проводить на свежем воздухе, спортивном зале или группе

Распределение длительности физических упражнений

группа	Утренняя гимнастика	Гимнастика после сна
1 мл. гр	4-6 мин	
2 мл. гр	5-8 мин	
Ср. гр	6-10 мин	
Ст. гр	8-12 мин	
Подг. гр	10-15 мин	

Варианты гимнастик

Тип гимнастики	Утренняя гимнастика	Гимнастика после сна
Обычный - смешанный	Строевые упражнения, основные ОВУ, игры	Обязательно корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки
Игровой	Серия подвижных игр или игровых упражнений	Серия подвижных игр или игровых упражнений с небольшой нагрузкой
На тренажерах	Канат, беговая дорожка, лестницы, кольца	Канат, кольца, беговая дорожка, лестница
Сюжетный	Полоса препятствий или комплекс разнообразных упражнений в виде двигательного рассказа	Дорожка здоровья, полоса препятствий, бассейн, велосипед
Ритмика	Танцевально-ритмические упражнения, аэробика, элементы хореографии	Упражнения с небольшой нагрузкой
Самостоятельная двигательная деятельность	Свободная деятельность на спортивной площадке	Свободная деятельность детей на свежем воздухе

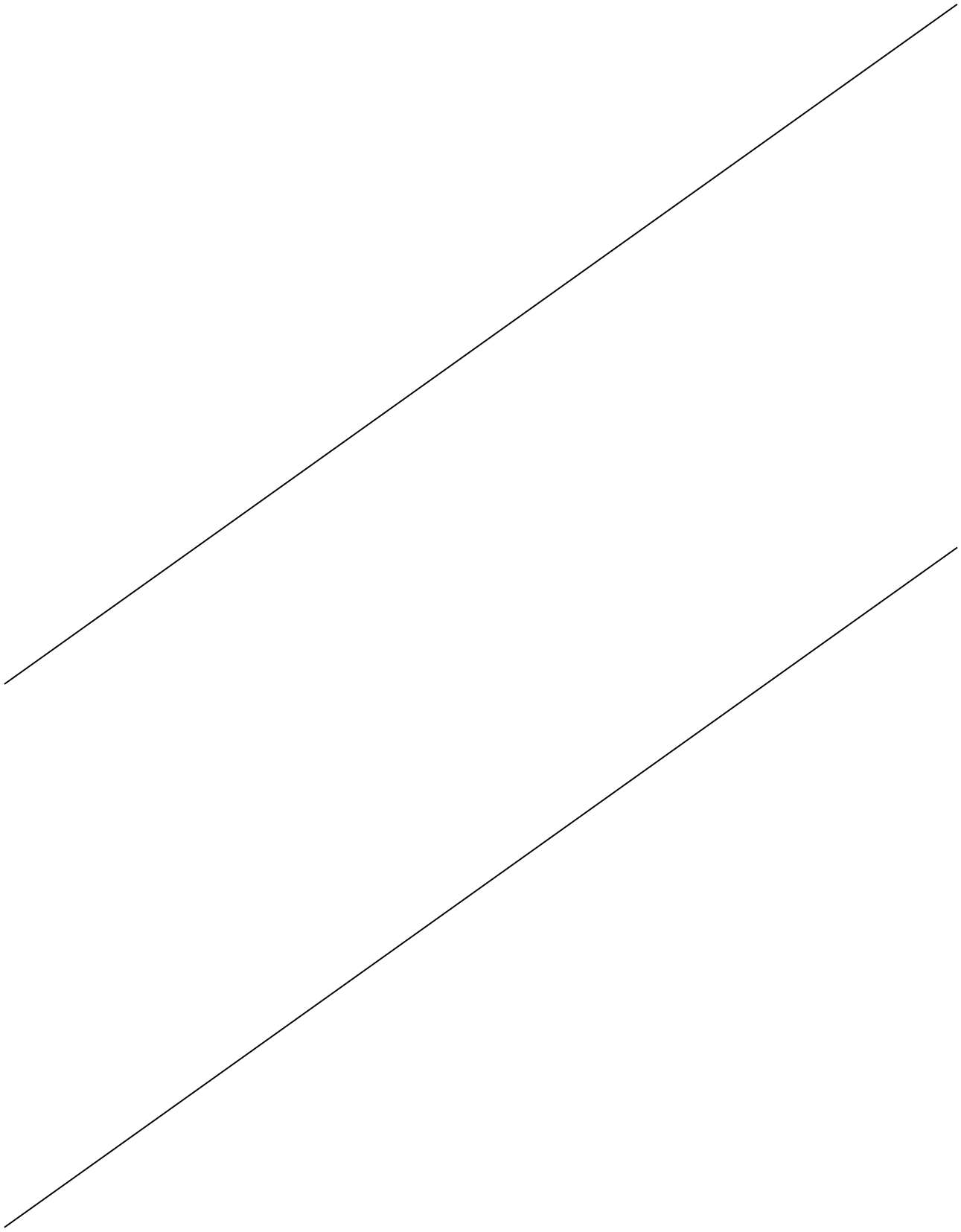
После гимнастики, согласно схеме закаливания данной группы, проводятся водные закаливающие процедуры, контрастные воздушные ванны.

Место проведения гимнастик.

1. Физкультурная площадка
2. музыкальный зал
3. Групповая комната
4. Участок для прогулок
5. Парк детского сада

Условия проведения гимнастики

1. Гигиенические: проветривание зала, влажная уборка помещения, при открытых форточках.
2. Простор помещения;
3. Одежда, обувь: чешки, носки, босиком; майка, трусы;
4. Проводится со всеми, дежурные не освобождаются;
5. пособия готовить и расставить до гимнастики.



Физическая минутка - *кратковременное средство воздействия, целью которых является предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности.*

Это формы активного отдыха, которые влияют на физическое состояние и умственную работоспособность ребенка.

Физические минутки необходимо включать в занятия, где низкая физическая активность (математика, развитие речи, изо), так как появляются признаки утомляемости. Подбирать физ. минутки по смысловому содержанию занятия, но смотреть по структуре и содержанию занятия.

Продолжительность физических минуток

группа	От начала занятия	продолжительность
2 мл. гр.	на 6-7 мин	1-1,5 мин
Ср. гр	на 7-9 мин	1-1,5 мин
Ст. гр	на 10-12 мин	1,5-2 мин
Подг. гр	на 12-15 мин	2-3 мин

Требования к проведению

1. Упражнения должны быть хорошо знакомы, просты по структуре и интересны;
2. Упражнения удобны для выполнения на ограниченной площади;
3. Упражнения должны воздействовать на крупные группы мышц;
4. Включаются 2-3 упражнения (повтор по 4-6 раз), подскоки, бег на месте.
5. В зависимости от возраста текст может произноситься во время или перед выполнением упражнения.

Динамическая пауза – *это комплекс упражнений, проводимые между занятиями с небольшой физической активностью, длительность от 5 до 10 минут.*

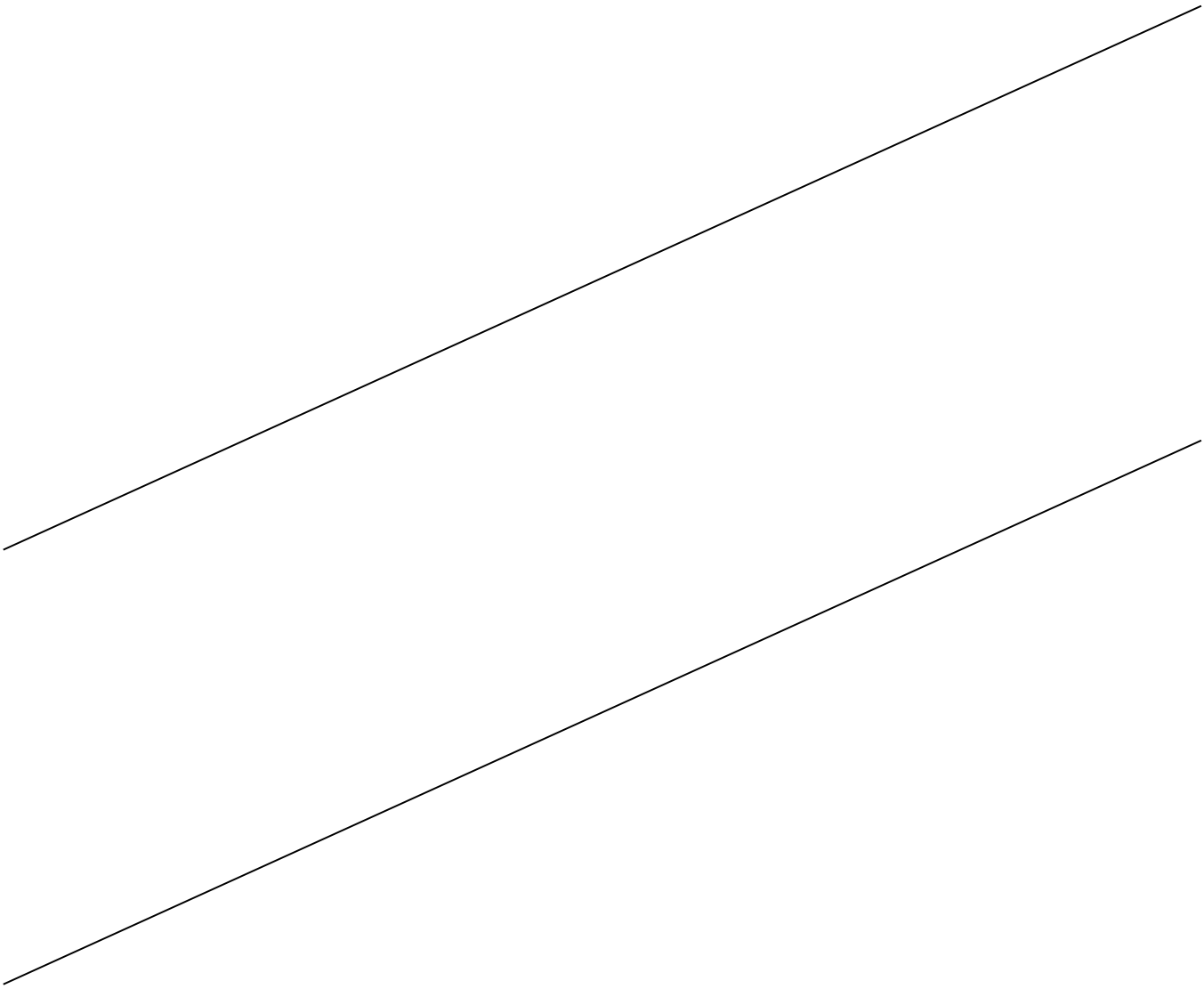
Проведение динамической паузы направлено на предотвращение развития утомления у детей, снимает эмоциональной напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует быстрому восприятию программы материала, увеличивает двигательную активность детей, доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

Динамическая пауза может состоять из подвижных игр, игр с мячом, кольцебросы, занятия на тренажерах или комплекс ОРУ

Цель: развивать пластику движений, точность и координацию, снимает усталость.

Продолжительность динамических минуток

группа	Продолжительность
2 мл. гр.	4-5 мин
Ср. гр	6-8 мин
Ст. гр	8-10 мин
Подг. гр	10-12 мин



Дорожка здоровья – *это поочередно выложенные друг за другом жесткие и мягкие поверхности (ребристая дорожка, колючие коврики, веревки, шишки, гравий, резиновые коврики, мягкие коврики, коврики с нашитыми пуговицами и т.д.), которые дают рефлекторное раздражение стоп ребенка*.

Цель «Дорожки здоровья» - способствовать воспитанию правильной ходьбы, чувство равновесия, координацию движений, укрепление мышечного корсета спины, профилактики плоскостопия, улучшает кровообращение, повышает тонус мышц.

Принципы

- «Дорожка здоровья» **безопасна,** все пособия изготовлены с учетом техники безопасности из материалов, которые легко обрабатываются, моются и обеззараживаются.
- «Дорожка здоровья» **мобильна**, все пособия легко убираются в специальные коробки, занимают мало места. Их можно разместить в любом помещении группы;
- «Дорожка здоровья» **многофункциональна**. Пособия можно использовать во всех возрастных группах, усложняя с возрастом, и для фронтальной и для индивидуальной работы;
- «Дорожка здоровья» **вариативна**. Видоизменяется за счет разнообразия пособий;
- «Дорожка здоровья» **привлекательна** для детей. Пособия изготовлены из ярких материалов, дополнены плоскостными фигурками, нравится детям, побуждая к действию.

Большую эффективность в закаливании дает сочетание хождения босиком с «Дорожкой здоровья». Учитывая высокую рефлекторную связь между холодовыми рецепторами стопы и слизистой верхних дыхательных путей, хождение босиком является действенным методом повышения устойчивости организма к воздействию низких температур. Одновременно данная процедура способствует укреплению связок и правильному формированию свода стоп.

Хождение босиком - отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года

В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 - 3 минут до 10 - 12 минут и при более низких температурах воздуха до +22 - 20 град. С. Затем приучают детей ходить босиком в помещении.

Перед дневным сном ребенок идет до своей кроватки по дорожке босиком. Для детей 5 - 7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром)

В нашем детском саду после сна дети босиком ходят по дорожке здоровья. Она представляет собой ряд предметов, выложенных в определённой последовательности по периметру зала. Например: ребристая дорожка - матерчатый коврик - «ёжики» - матерчатый коврик - пробки, набитые на фанерную пластину - матерчатый коврик -дуги для подлезания и т.д. для более эффективного воздействия на стопы идёт чередование твёрдого и мягкого материала.

«Дорожка здоровья» проводиться после сна, после проведения «Гимнастики маленьких волшебников».Все пособия выкладываются поочередно друг за другом в виде любой геом. фигуры. Ребенок проходит «Дорожку здоровья» столько раз, сколько ему лет.

Дорожка здоровья – *это поочередно выложенные друг за другом жесткие и мягкие поверхности (ребристая дорожка, колючие коврики, веревки, шишки,*

гравий, резиновые коврики, мягкие коврики, коврики с нашитыми пуговицами и т.д.), которые дают рефлекторное раздражение стоп ребенка.

Цель «Дорожки здоровья» - способствовать воспитанию правильной ходьбы, чувство равновесия, координацию движений, укрепление мышечного корсета спины, профилактики плоскостопия, улучшает кровообращение, повышает тонус мышц.

Принципы

- «Дорожка здоровья» **безопасна,** все пособия изготовлены с учетом техники безопасности из материалов, которые легко обрабатываются, моются и обеззараживаются.
- «Дорожка здоровья» **мобильна**, все пособия легко убираются в специальные коробки, занимают мало места. Их можно разместить в любом помещении группы;
- «Дорожка здоровья» **многофункциональна**. Пособия можно использовать во всех возрастных группах, усложняя с возрастом, и для фронтальной и для индивидуальной работы;
- «Дорожка здоровья» **вариативна**. Видоизменяется за счет разнообразия пособий;
- «Дорожка здоровья» **привлекательна** для детей. Пособия изготовлены из ярких материалов, дополнены плоскостными фигурками, нравится детям, побуждая к действию.

Методы выкладывания «Дорожки здоровья»

(условная схема)

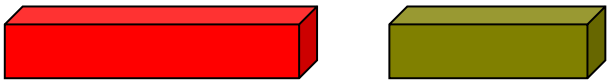
1. ФОРМА – выкладываем в виде любой (удобной) геометрической фигуры.
2. ЧЕРЕДОВАНИЕ - твердое - мягкое
   - гладкое - узкое
   - широкое – круглое и т.д.
3. ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ - ходьба, равновесие, подлезание(с обязательным выпрямлением), прыжки (на месте, с продвижением вперед и др.), перешагивание, лазание и тп.

Пособия для «Дорожки здоровья»

№	Пособие	Кол-во шт	Способ использования
1.	Столы с колокольчиком	1-10	Подлезание, лазание
2.	Скамейки	2	Ходьба, равновесие, лазание, подтягивание
3.	Кубы	6	Ходьба, перешагивание, прыжки
4.	Кирпичики	6	
5.	«Следы»(жесткие)	18	Ходьба, перешагивание
6.	«Ежики»	3	Ходьба по жесткой поверхности (массаж стоп)
7.	«Гусеница»	1	
8.	Керамзит крупный	1	Ходьба по «камушкам»
9.	Керамзит мелкий	1	
10.	Палка гинаст. круглая	1	Ходьба, равновесие
11.	Бруски четырехгранные	2	Ходьба, равновесие
12.	Доска ребристая	1	Ходьба, массаж стоп
13.	Доска плоская	1	Ходьба, равновесие
14.	Скакалки	3	Ходьба, равновесие
15.	Канат плетеный	1	
16.	Мягкие модули	4	Ходьба, перешагивание
17.	Кольца пластмассовые	8	Прыжки
18.	Обручи	4	Прыжки, подлезание
19.	Дуги	1	Подлезание,
20.	Кегли	6	Ходьба, равновесие
21.	Мячи	6	
22.	Коробка с плоскостными фигурками		
23.	Коврики с пуговицами	3	Ходьба, массаж стоп
24.	Диск здоровья	1	Равновесие, работа мышц живота

Дополнительный материал: Альбом физминутки и динамические паузы, музыкальные записи.

МЯГКИЕ МОДУЛИ

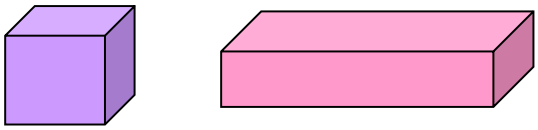


Изготовлены из клеенчатой ткани и заполнены поролоном.

Игровые задания:

- ✓ Наступи на кочку
- ✓ Выжми сок
- ✓ Идем по камушкам

КУБЫ И КИРПИЧИКИ

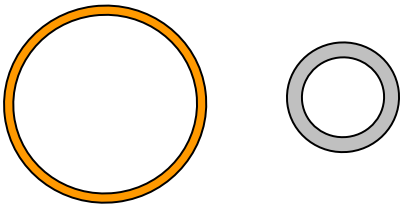


Изготовлены из цельного дерева или фанеры.

Игровые задания:

- ✓ Не замочи ноги
- ✓ Идем по кочкам через болото
- ✓ Перешагиваем через кочки, когда идем по лугу.
- ✓ Перешагиваем через пеньки, когда идем по лесу.
- ✓ Идем по камушкам

КОЛЬЦА И ОБРУЧИ

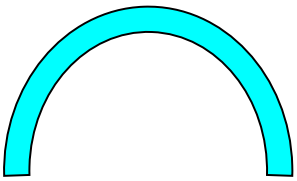


Обручи могут быть пластмассовыми или металлическими, кольца - деревянные, сделанные из ткани или пластмасса.

Игровые задания:

- ✓ Перепрыгни с кочки на кочку
- ✓ Бух в ямку…
- ✓ Прыжки как зайчики
- ✓ Прыжки как мячики

ДУГА

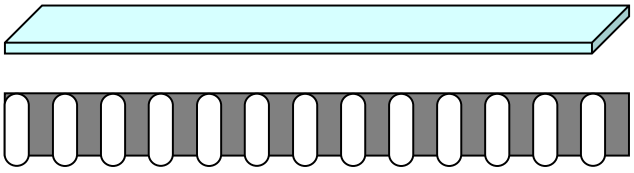


Может быть сделана из дерева или металлическая.

Игровые задания:

- ✓ Пролезь под веткой
- ✓ Пролезь в Мышкину (лисью, барсучью и т.п)нору

ДОСКИ РЕБРИСТАЯ И ПЛОСКАЯ

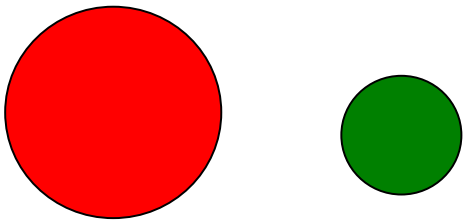


Доска ребриская покрыта небольшими

Игровые задания:

- ✓ Идем по мостику (бревенчатому или гладкому)
- ✓ Поднимись на горку и спрыгни

МЯЧИ



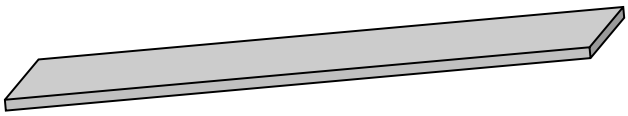
Используют мячи резиновые, сделанные из ткани и набитые поролоном или ватой, а также

Игровые задания:

- ✓

ПОСОБИЯ И ИХ ИСПОЛЗОВАНИЕ

СКАМЕЙКА



Игровые задания:

- ✓ Пройди, не упади через ручей по мостику
- ✓ Идем над овражком, ущельем и т.п.
- ✓ Проползи по доске
- ✓ Подтянись руками

СТОЛ ДЕТСКИЙ



Игровые задания:

- ✓ Пролезем сквозь туннель
- ✓ Пролезь в норку, не задев колокольчика (длина регулируется липучкой)

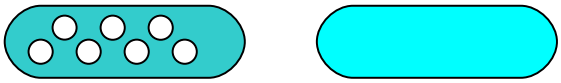
СКАКАЛКИ И КАНАТ

Канат сплетен из капроновых нитей, скакалки резиновые, пластиковые

Игровые задания:

- ✓ Мы канатоходцы в цирке
- ✓ Пройди над пропастью
- ✓ улитка
- ✓ Держи равновесие

МЕШОЧКИ С РАЗНЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ (в лотке)

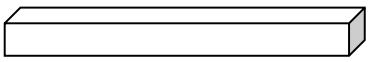


Мешочки сшиты из плащевой ткани и наполнены разным материалом (керамзит мелкий и крупный, косточки, горох и т.д.) Для удобства мешочки кладут в деревянный лоток.

Игровые задания:

- ✓ По камушкам, по камушкам
- ✓ Массажируем ножки

БРУСКИ ЧЕТЫРЕХГРАННЫЕ



Бруски изготовлены из дерева

Игровые задания:

- ✓ Едет паровоз по рельсам
- ✓ Пройди, не упади

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА

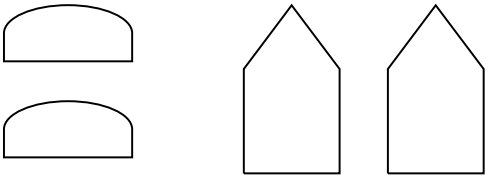


Используются деревянная, пластмассовая палка, а также сшитые родителями из прочной ткани

Игровые задания:

- ✓ Держи равновесие
- ✓ Пройди по бревнышку через ручей

КОЛЮЧИЕ ЕЖИ, ГУСЕНИЦЫ

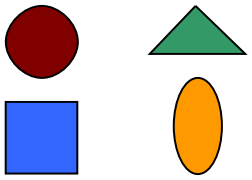


Используется специальное покрытие

Игровые задания:

- ✓ Ежики сердитые (испугались лисы) – иголки дыбом
- ✓ Гусеница добрая –мягкая, пушистая
- ✓ Гусеница испугалась птиц - колючая

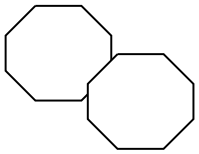
ВОЛШЕБНЫЕ СЛЕДЫ И ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ФИГУРЫ



Изготовлены: пробки пластмассовые нашиты (наклеены) на моющийся материал в виде следов и геометрических фигур

Игровые задания:

- ✓ Пройди по следам человека
- ✓ По волшебным цветам, следам
- ✓ Иди и назови геометрические формы

КАРАНДАШИ РЕБРИСТЫЕ *Игровые задания*: ✓ Покатай пяточками ✓ Перенеси из лотка в лоток	ЦИЛИНДРЫ Используются цилиндры пластмассовые или деревянные
ПЛАТОЧКИ *Игровые задания*: ✓ Собери платочек от широкой к узкой стороне пальчиками ног в комок ✓	СКАКАЛКИ ✓ Кто быстрее переберет скакалку от начала до конца
ШАРИКИ ДЕРЕВЯННЫЕ ИГРУШКИ МЕЛКИЕ *Игровые задания*: Твои ножки ковш экскаватора, перенеси шарики (игрушки) в другое место	РАДУГА И БОДРОСТЬ  ✓ Шагай и цвет называй ✓ Идем по тучкам, облачкам
МЯЧИ КЕГЛИ *Игровые задания*: ✓ Считай и переставляй кегли (перенеси мячи) сжав их между ступней ✓ Делай под музыку ✓ Под ритм барабана	МАССАЖНЫЙ ВАЛИК МАССАЖНЫЙ ЖАРИК САМОМАССАЖ «БОДРОСТЬ» *Игровые задания*: Покатай Передвинь Покачайся Пощекочи себе ступни

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИГРОВОЙ МАТЕРИАЛ

1. Рыбки
2. Лягушки
3. Медузы
4. Божьи коровки
5. Бабочки
6. Цветы
7. Геометрические фигуры

8. Самолеты
9. Медвежата
10. Петушки
11. Паучки
12. Зайчики
13. Лошадки

14. Аудиокассеты
15. Альбомы «Физминутки, «Речевки»
16. Методические рекомендации

ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ

СХЕМА № **1**

(сентябрь, ноябрь, январь, март, май)

ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ

СХЕМА № 2

(октябрь, декабрь, февраль, апрель)

Пособия «Дорожки здоровья»

1. «Ежики»
2. Дуги
3. «Следки»
4. Ребристая дорожка
5. Обручи
6. Палитры
7. Кегли
8. Мягкая дорожка

.

НЕТРАДИЦИОННОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. «кольцебросы» (оленьи рога, Буратино, гуси)

Ц: развитие глазомера и меткости

2. «Бублики и мешочки»
3. «Рыбалов»

Ц: развитие равновесия и меткости

4. «змея»

Ц: развитие равновесия, прыжки на одной и двух ногах через змею левым и правым боком вперед и назад.

5. «лапта»

Ц: координация движений

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ УГОЛОК

1. обручи
2. большие мячи
3. маленькие мячи
4. ребристая доска
5. флажки
6. веревочка
7. скакалки
8. бадминтон
9. кубики
10. гантели
11. Дега
12. кегли
13.

Ц продолжать развивать самостоятельную двигательную активность детей, индивидуальность приобщения к физической культуре и спорту

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

ЛФК - медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физкультуры для лечения и профилактики различных заболеваний.

ЛФК в последнее время широко внедряется в работу дошкольных учреждений различного профиля.

Проведение занятий ЛФК в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять причины заболеваний, таких, например, как нарушение осанки и плоскостопия.

Ведущей особенностью ЛФК является применение в качестве лечебного средства физических упражнений. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки.

ЛФК является политерапевтическим методом лечения, который объединяет взаимосвязанные средства: физические упражнения, массаж, естественные факторы природы. Разнообразное сочетание отмеченных средств ЛФК способствует восстановлению нарушенных функций и оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

ЛФК — метод естественно-биологического содержания, в основе которого лежит использование основной биологической функции организма - движения. Функция движения является основным стимулятором процессов роста, развития и формирования организма.

Лечебное действие физических упражнений многообразно и проявляется комплексно.

Различают 4 основных механизма лечебного действия физических упражнений:

1. Тонизирующего влияния (повысить тонус);
2. Трофического действия (улучшить обменные процессы, процессы восстановления);
3. Формирование компенсаций (замещение нарушенной функции);
4. Нормализация функций (нормализовать функции и системы организма).

ЛФК при различных заболеваниях показана всем детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья. Противопоказания имеют лишь временный характер (высокая температура тела, общее недомогание).

Общие задачи ЛФК для дошкольников:

1. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.
2. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического состояния.
3. Повышать сопротивляемость организма.

Для каждого конкретного заболевания существуют частные задачи.

Физические упражнения - основное средство ЛФК. Существует много классификаций физических упражнений по анатомическому признаку, по степени активности, по характеру двигательных действий.

Игры, являясь специфическим видом деятельности ребёнка, широко используются для решения задач.

Оздоровлению детского организма способствуют и естественные факторы природы. Наряду с физическими упражнениями и естественными факторами используется массаж и самомассаж.

В ЛФК используются практически все существующие формы: утренняя гимнастика, занятия (основная форма), прогулки, оздоровительный бег, игровые занятия.

Способы проведения занятий - индивидуальный, малогрупповой, групповой.

Важное значение придаётся дозированию, которое должно быть адекватно состоянию здоровья ребёнка и его психомоторному развитию.

Занятия проводятся курсами. Курс длится 1,5-2 месяца, перерыв между курсами 1-1,5 месяца. В год нужно пройти 2-3 курса. При сложных формах патологического состояния курсы проводятся без перерыва.

В ЛФК соблюдаются принципы:

1. индивидуализации;
2. системности и последовательности;
3. регулярности;
4. длительности;
5. нарастания физической нагрузки;
6. умеренности;
7. учёта возрастных особенностей.

Что нужно делать и соблюдать при нахождении ребёнка вне детского сада и за чем могут проследить родители:

1. обувь детям нужно носить на каблуке не более 1-2 см;
2. не донашивать обувь старших детей, т.к. в этом случае портится индивидуальная форма стопы;
3. обувь не должна быть узкой или слишком просторной, а её подошва - толстой (снижается естественная гибкость стопы);
4. постоянно следить за правильной постановкой стоп при ходьбе (носки следует держать незначительно разведёнными).

До 5-ти летнего возраста у большинства детей отмечается физиологическое плоскостопие, т.к. идёт формирование стопы. Если имеются отклонения у детей старшего возраста, их

необходимо устранять или предотвращать.

Хождение босиком - это действенный «исторический» метод закаливания, который является хорошим средством укрепления сводов стопы и её связок.

В нашем детском саду после сна дети босиком ходят по дорожке здоровья. Она представляет собой ряд предметов, выложенных в определённой последовательности по периметру зала. Например: ребристая дорожка - матерчатый коврик - «ёжики» -матерчатый коврик - пробки, набитые на фанерную пластину - матерчатый коврик -дуги для подлезания и т.д. для более эффективного воздействия на стопы идёт чередование твёрдого и мягкого материала.

По примерно такой же схеме можно дома организовать ребёнку активный отдых. Это очень интересно и полезно.

Упражнения, рекомендуемые для выполнения дома под контролем родителей:

1. и.п. — сидя, упор руками сзади; сгибание, разгибание стоп одновременно;
2. и.п. - сидя, упор руками сзади; сгибание, разгибание стоп попеременно;
3. и.п. - сидя, упор руками сзади; ноги вместе, разведение, сведение ног;
4. и.п. — сидя, согнув ноги; разведя колени, "лодочка";
5. и.п. — сидя, согнув ноги; попеременное катание предмета стопами;
6. и.п. - сидя, согнув ноги; одновременное катание предмета стопами;
7. и.п. - сидя, колени разведены, ноги согнуты; взять предмет ногами, положить;
8. дыхательное упражнение;
9. расслабление ("я на солнышке лежу")

Закаливающие мероприятия – *это система мероприятий, направленная на мобилизацию и совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке - систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.*

Основные задачи закаливания

- укрепление здоровых детей,
-развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды,
- повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Основными целями проведения этих мероприятий являются:

—соблюдать профилактику простудных заболеваний;
—проводить закаливание детей;
—подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными, чуткими;
—учить освобождаться от стрессов, перенапряжения;
—прививать необходимые умения проведения точечного массажа.

В качестве основных ***средств закаливания*** используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет - при непременном соблюдении ***следующих условий****:*

Условия проведения закаливающих мероприятий

- Дозировка и темп зависят от возраста детей, настроения на данный момент, от их состояния здоровья
- Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур
- Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды.
- Постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора.
- Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения.
- Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры
- Дети, по каким-либо причинам не желающие выполнять упражнения, могут просто наблюдать или выполнять частично.

Значение.

1. Увлеченно включаясь в игру, дети предлагают свои варианты движений, что является началом творчества.
2. В то же время они получают первые элементы знаний о самомассаже, о медицинской помощи. Это развивает в них чувство доброты, отзывчивость на чужую просьбу.
3. В процессе игры дети смеются, свободно выражают свои эмоции; они полностью раскрепощены и не думают о терапевтическом эффекте, который дают эти упражнения.
4. Для них это только игра, а в результате, кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети обретают умиротворенность, внутреннюю свободу, открытость.
5. Систематичность работы является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга - у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение

При организации специальных закаливающих мероприятий весь контингент детей целесообразно разбить ***на группы***:

I группа. Дети здоровые, ранее закаливаемые.
II группа. Дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, или

дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

III группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.

По мере закаливания, но не менее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критерием для этого должно быть: отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру, отсутствие отрицательных внешних признаков на холодовой раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, появление "гусиной кожи").

Основные виды закаливающих процедур

Закаливающие процедуры разделяют на:

- *по силе воздействия* – **местные**, направленные на закаливание отдельных участков тела, и **общие**, когда воздействию подвергается вся поверхность тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела - ступни, горло, шею. Особенно полезно сочетать общие и местные закаливающие процедуры. Это намного повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.
- *по продолжительности*;
- *по действующему фактору* (воздух, вода, солнце).

В ***состав закаливающих*** мероприятий входят:

- Закаливание солнцем
- Закаливание воздухом
- закаливание водой
- дорожка здоровья
- самомассаж

В нашем детском саду используются нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного и школьного возраста, разработанные педагогом из Семипалатинской области Т. В. Нестеркж.

Данная методика была апробирована в нашем образовательном учреждении и дала положительные результаты.

Закаливание воздухом - *воздействие холодного воздуха на большую поверхность тела, вызывающее в организме определенную реакцию*

Закаливающее действие воздуха связано с разницей температур между ним и поверхностью кожи.

С помощью закаливания можно повысить не только приспосабливаемость детского организма к изменению внешних условий, но и заложить на всю жизнь прочный фундамент здоровья.

Можно выделить несколько способов закаливания воздухом.

I способ - проветривание помещения.

Закаливание воздухом начинается именно с этого. Лучший способ проветривания - сквозное, его можно устраивать в отсутствие ребенка. Закаливающим фактором при проветривании помещения является понижение температуры на 1 - 2°С. Осенью и зимой проветривать помещение необходимо 4 - 5 раза в день по 10 - 15 минут. Летом окно должно быть открыто, оптимальная температура воздуха в помещении, где находится грудной ребенок, - + 20.

II способ - прогулка, включающая и сон на воздухе.

Желательно как можно больше времени проводить под открытым небом. В любое время года полезно гулять, не забывая, однако, что одевать ребенка нужно по погоде.

Одно из эффективных средств закаливания - дневной сон на открытом воздухе летом и зимой в любую погоду. Лучше всего укладывать детей спать на веранде или балконе. Длительное пребывание на свежем воздухе - непременный элемент закаливания. Даже зимой нужно стараться, чтобы дети были на прогулке не менее 3 - 4 часов. Как правило, во время прогулки проводятся подвижные игры.

III способ - воздушные ванны.

Воздушные ванны из всех естественных сил природы рассматриваются как наиболее "мягкие" и безопасные процедуры. С них обычно и рекомендуется начинать систематическое закаливание организма.

Под влиянием воздушных ванн повышается поглощение кислорода, существенно изменяются условия теплообмена, улучшается состояние нервной системы ребенка - он становится спокойнее, лучше ест и спит.

Воздушные ванны подразделяются по воздействию на организм на

тепловатые (свыше 22 °С),
прохладные (от 20 до 17 °С),
холодные (от 16 °С и ниже).

Такое деление, конечно, условно, рассчитано на рядового человека

Для детей старше года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19°С, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 16°С. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении: участвовать в подвижных играх, выполнять гимнастические упражнения и т.п.

Во время и после воздушной ванны ребенок должен выглядеть бодрым, у него должно быть хорошее настроение. Следите за тем, чтобы дети в это время не плакали и имели возможность двигаться. При появлении «гусиной кожи» надо одеть ребенка, прекратить проведение воздушной ванны, а в дальнейшем уменьшить ее продолжительность.

В летний период воздушные ванны можно сочетать с солнечными.

Закаливание водой- *механическое воздействие жидкости на определенные участки тела вызывающее в организме определенную реакцию*

У водных процедур есть особенность. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает и за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Кстати, с целью усиления раздражающего действия воды иногда к ней прибавляют 2-3 столовые ложки поваренной соли либо 3-4 ложки столового уксуса.

Основное же преимущество воды как средства закаливания заключается в температурном факторе. Водные процедуры по своей температуре подразделяют на горячие - выше 40 °С, теплые - 36-40 °С, безразличные - 34-35 °С, прохладные -20-33 °С и холодные - ниже 20 °С. Деление такого рода учитывается при проведении закаливания. Умело варьируя температурой воды, можно легко соблюдать точность дозировки сеансов закаливания.

Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. Так, воздух при температуре 13° С воспринимается как прохладный, в то же время вода той же температуры кажется холодной. При одной и той температуре воздуха и воды организм теряет в воде почти в 30 раз больше тепла. Именно по этой причине вода рассматривается ,как весьма сильное закаливающее природное средство.

Наиболее распространенным методом для детей является контрастное обливание

Необходимо соблюдать правило - нельзя обливать холодные ноги холодной водой, т.е. ноги предварительно нужно согреть. В ванну ставят два таза так, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. В одном из них температура воды всегда равна 38-40оС, а в другом (в первый раз) на 3-4оС ниже. Ребенок сначала погружает ноги в горячую воду на 1-2 мин. (топчет ими), затем в прохладную на 5-20 с. Число попеременных погружений 3-6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазике понижают на 1оС и доводят до 18-10оС.

Более старшим детям контрастные ножные ванны можно заменить контрастным душем: экспозиция горячей воды 40-50оС в течение 1 мин., затем в течение 10-20 с проводят обливание холодной водой с минимальной температурой 10-15оС. Чередуют 5-10 раз.

Кратковременные общие процедуры (обливание, душ) детям от 1 года до б лет начальная температура воды составляет 33-34 °С. Затем в течение 25 дней ее доводят до 26 °С зимой и 24 °С летом

Для обливания используют лейку или кувшин. Струю воды с высоты 40-50 см направляют ребенку на шею, плечи, руки, ноги (голову не мочат).

Продолжается процедура 20-30 с. Сразу же после обливания тело ребенка вытирают насухо. Понаблюдайте за малышом: если заметите, что вода ему неприятна или он зябнет, напряжен, немедленно прекратите процедуру, согрейте его и успокойте.

Если закаливающая процедура по какой-то причине не выполнялась более 10 дней, то при ее возобновлении надо как бы вернуться к исходному уровню нагрузок.

Полоскание рта

Кроме перечисленных закаливающих процедур хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки является систематическое простое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры. Приучать детей полоскать рот можно с 2 - 3 лет. С 4 - 5 лет можно приучать полоскать горло. На полоскание используют 1/3 - 1/2 стакана воды. Бульканье воды в горле нужно проводить как можно дольше. Полоскание горла утром после сна и вечером перед сном является эффективным средством предупреждения ангин и разрастания аденоидов и миндалин.

Закаливание солнцем – *воздействие ультрафиолетовых лучей на организм человека в процессе прогулки, особенно в весенне-летнее время при обычной разнообразной деятельности детей.*

Действие волшебных ультрафиолетовых лучей на организм неодинаково. Одни из них оказывают витаминобразующее действие - способствуют образованию в коже витамина D, недостаточность которого вызывает нарушение фосфорно- кальциевого обмена в организме, приводит к заболеванию детей рахитом.

Другие оказывают так называемое эритемное и пигментное действие, т. е. вызывают на коже образование эритемы (покраснение) и пигмента, обусловливающего загар. Солнечный свет обладает поистине изумительной целебной силой. Его лучи, прежде всего ультрафиолетовые, действуют на нервно-рецепторный аппарат кожи и вызывают в организме сложные химические превращения. Под влиянием облучения повышается тонус центральной нервной системы, улучшается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней.

Солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Недостаток его вызывает различные отклонения в организме детей, приводит к заболеванию рахитом. Вместе с тем неблагоприятно отражается на детском организме и избыток солнечных лучей.

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-13 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18 (Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа).

Для детей старше года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19°С, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 16°С. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении: участвовать в подвижных играх, выполнять гимнастические упражнения и т.п.

Начинают со свето-воздушных ванн в тени деревьев, потом переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка. Для проведения солнечных ванн игру детей перемещают под прямые лучи солнца на 5 - 6 минут и вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого детей раздевают до трусов и маек, а затем до одних трусов. Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут одномоментного пребывания детей на солнце, а в течение дня это может составить суммарно 40 - 50 минут.

Необходимо внимательно следить за тем, чтобы ребенок не "обгорел". Первое время солнечные ванны ему лучше принимать в легкой одежде - белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3-4 дня вместо рубашки надеть майку, еще через несколько дней можно ее снять. Длительность первых - 4 мин (по 1 мин на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2-3 дня прибавляйте по 1 мин. на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для детей в возрасте 3-4 лет до 12-15 мин, для детей 5-6 лет - до 20-25 мин. и для 6-7-летних детей - до 20-30 мин.

Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешать пребывание под прямыми лучами солнца.

Ни в коем случае нельзя допускать слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и солнечных ванн голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Имеется ряд противопоказаний к использованию солнца в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста, страдающим резким отставанием физического развития, малокровием, повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях используется облучение рассеянными и отраженными солнечными лучами.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Наряду с традиционными методами закаливания воздухом, о которых шла речь выше, можно использовать и следующее.

1. Эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам у детей и взрослых разработал врач В. Л. Лебедь. Для создания воздушного потока он предлагает в комнате с температурой воздуха 18-20 °С поставить на столе или стуле на уровне груди обычный бытовой вентилятор. Затем раздетый ребенок встает лицом к включенному вентилятору на расстоянии 5 м. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой. Через 10 с надо повернуться к потоку воздуха спиной.

Длительность процедур увеличивается постепенно, так же постепенно сокращается расстояние до вентилятора.

Продолжительность охлаждения спереди и сзади одинакова. При ежедневном закаливании по предлагаемой схеме через 24 дня организм в основном адаптируется к ветровому воздействию. В дальнейшем, т. е. с 25-го дня от начала закаливания, достаточно лишь поддерживать достигнутый уровень закаленности, продолжая проводить процедуры на том же расстоянии от вентилятора.

2. Весьма надежное средство, охраняющее от простуды, - закаливающее носовое дыхание. Займитесь вместе с ребенком освоением следующих несложных упражнений:

1. Сделайте 10 вдохов - выдохов через правую и левую ноздрю (по 4-6 с), поочередно закрывая их большим и указательным пальцами.

2. На вдохе надо оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа. Во время продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (постукивайте пальцами по крыльям носа).

3. Выключите дыхание ртом, подняв кончик языка к твердому небу. Вдох и выдох при этом осуществляется через нос.

4. Сделайте спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произнести слога: Ба-бо-бу.

Самомассаж

Цель — научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на теле ребенка и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

ТОЧЕЧНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ ПО УМАНСКОЙ
Грудку мы слегка надавим
Грудку мы слегка натрем

Шейку мы слегка погладим
Сзади косточку найдем

Бровки мы слегка потрем
Возле ушек мы надавим

Ушки мы слегка потрем
Каждый пальчик разотрем

Здесь мы точечку найдем
Эту точку разотрем.

Ручки гладим мы слегка
Отдохнуть уже пора1-1,5 мин