**2013-2014гг**

Кулагина Наталья Васильевна

Составители:

Кулагина Наталья Васильевна

Мацуй Наталья Вениаминовна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Полевского городского округа «Детский сад № 65 комбинированного вида»

Программа «Малыши-крепыши»



# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель наша должна состоять в том,

чтобы сделать из детей не атлетов,

акробатов или людей спорта, а лишь

здоровых, уравновешенных физически

и нравственно людей.

С. Я.Эйнгорн

**Актуальность.** Нет важнее и сложнее задачи, чем воспитать здорового человека. Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Считается, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств. Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Движение для ребенка – не только жизненная необходимость, это сама жизнь. Без движений нет нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Во время выполнения движений у детей формируются нравственно-волевые качества, целеустремлённость, настойчивость, выдержка, смелость, при выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействием окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровыми, вырасти красивыми и активными. С помощью взрослого ребенок осознает: для того чтобы расти здоровыми, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой одежды и обуви, помещения и окружающей среды. Забота о здоровье стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные, гармонично развитые, здоровые.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направлена на укрепления здоровья детей. В настоящее время усиленно развивается оздоровление детей непосредственно в образовательных учреждениях: отмечается тенденция использования разнообразных средств физической культуры с профилактической направленностью, как на занятиях, так и в повседневной деятельности.

Актуальность и целесообразность программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается рост функциональных отклонений, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Организм ребенка интенсивно растет и развивается, закладываются ценности здорового образа жизни. Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение состояния здоровья, физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движении составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и необходима для его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим объясняется высокая эффективность разнообразных форм и методик проведения физкультурно-оздоровительной деятельности, основанных на общем воздействии на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

Существенный фактор действия физических упражнений – повышение эмоционального тонуса. Во время проведения нетрадиционных, оздоровительных занятий у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора физического, интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Здоровья ребенка можно считать достигнутой нормой, если он:

* в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;
* в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение;
* в нравственном плане – честен, самокритичен;
* в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
* в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Как правило, это оздоровительные виды гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, фитбол-аэробика, дыхательная гимнастика, самомассаж, точечный массаж, веселый тренинг и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей ребенка. Однако, несмотря на большую популярность физической культуры, она пока не стала образом жизни каждого человека.

С целью повышения двигательной активности детей их оздоровления и профилактики различных заболеваний у детей, в работе нашего ДОУ используются нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы в современных условиях:

1. Ритмическая гимнастика, аэробика, включающие в себя простые физические упражнения для профилактики различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, повышения двигательной активности. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме.

2. Тренажеры и нетрадиционное спортивное оборудование (улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса, общее оздоровление организма).

3. Различные виды самомассажа (помогают лучше работать и развиваться различным системам организма, нормализуют состояние нервной системы, усиливают концентрацию внимания, улучшают интеллектуальные возможности ребенка, повышают функциональную деятельность головного мозга, тонизируют весь организм).

4. Сказка терапия – это живой, творческий процесс, который обогащается детскими находками и озарениями. В процессе разнообразных сказка терапевтических занятий дети черпают множество познаний: первые представления о времени и пространстве, о связи человека с природой, благодаря сказке ребенок познает мир не только умом, но и сердцем.

5. Фитбол- аэробика, фитбол-гимнастика (фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях). Фитбол- это особый мяч. В России он появился в 50-е годы и быстро стал очень популярным тренажером в спортивном зале. Самая приятная особенность фитбола в том, что для занятия на нем не существует никаких противопоказаний. Правильно организованные занятия с использованием этого мяча приносят огромную пользу. Занятия на фитболе – это профилактика нарушений осанки, тренировка вестибулярного аппарата и всех групп мышц.

6. Веселый тренинг – это упражнения с элементами акробатики, которые позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развития движений и физическому развитию.

С учетом того, что эмоционально – волевая сфера ребенка – дошкольника еще находится в стадии формирования, акцент сделан на повышение мотивации здоровье сберегающего поведения. Поведенческий компонент отношения к здоровью предполагает конкретные поступки, следовательно, очень важно научить ребенка заботиться о своем здоровье, формируя привычки, связанные со здоровым образом жизни. Вся система работы направлена на личную культуру здоровья как часть культуры личности, приоритетными из которых являются жизнь и здоровье, на систему знаний, позволяющих отбирать и использовать соответствующие своим индивидуальным способностям способы укрепления здоровья.

Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться и модернизироваться.

Исходя из вышеизложенного, возникла необходимость разработки инновационной программы оздоровления детей с учетом региональных климатогеографических особенностей. Создание программы это проблема оздоровления детей не кампания одного дня, деятельности одного человека, а целенаправленная работа всего коллектива на длительный период. В нашем случае эта инновационная программа оздоровления детей рассчитана на четыре года.

**Идея программы** состоит в гармоничном сочетании современных оздоровительных технологий: самомассажа, тренажерно - информационной системы, оздоровительной фитбол-гимнастики с классическими оздоровительными методиками и общефизической подготовки детей. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушениях.

**Цель проекта –** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у детей устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и здоровью окружающих, развитие основных физических качеств и способностей, расширение функциональных возможностей организма.

**Оздоровительные задачи:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

**Образовательные задачи:**

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной

активности, на занятиях и в повседневной жизни.

3 Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

4. Изучение комплексов ОРУ и музыкальных композиций на фитбол мячах.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Вырабатывать привычку к соблюдению режима дня, потребность в физических упражнениях и играх.
3. Воспитание положительных черт характера.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие и совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков.
2. Способствовать развитию правильного дыхания;
3. Развитие интереса к физической культуре и спорту.

**Научная основа.** В проекте использованы идеи Ю.Ф. Змановского [1989], А.И.Константиновой и А.Г.Назаровой [2002], Т.С.Овчинниковой и А.А. Потапчук [2002], М.Ю.Картушиной [2004], К.К.Утробиной [2004], Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной [2007].

**Участники проекта**

* дети дошкольного возраста;
* семьи детей дошкольников;
* педагогический коллектив образовательного учреждения.

**Количественные и качественные результаты реализации программы.**

* снижение уровня заболеваемости;
* повышение уровня физического развития;
* овладение навыкам самооздоровления;
* формирование потребности в движениях (умение самостоятельно провести подвижную игру, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь);
* формирование потребности в ведении здорового образа жизни у родителей и детей.

**Предварительная работа**

* определение целей и задач;
* подборка и анализ научно-методической литературы;
* приобретение массажных рукавичек на каждого ребенка;
* подбор музыки, подвижных игр, комплексов упражнений и точечного массажа, упражнений с элементами акробатики «Веселый тренинг»;
* подборка литературы для родителей;
* составление конспектов развлечений, дней здоровья, презентаций родительских собраний.

**Формы и методы реализации проекта**

Методы: наблюдения, рассказы, сказки, игры, показ, использование аудиокассет и музыкальных дисков.

Формы: занятия, досуги, закаливание, самомассаж, консультативная работа, фитбол - сказки, физкультминутки, гимнастика после сна.

**Этапы реализации проекта**

**I этап**

* изучение литературы;
* анкетный тест-опрос родителей (приложение 1);

**II этап**

* разработка перспективных планов работы с детьми, педагогами и родителями (приложение 2);
* внедрение в работу технологий М.Ю. Картушиной, А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова [2002], И.М.Воротилкина [2004], Н.Ч.Железняк [2009].

**III этап**

* практическая работа с детьми;
* динамика повышения индекса здоровья (приложение 3);
* анкетирование родителей, обработка полученных данных.

**Принципы работы:**

*Принцип активности.* Характер активности дошкольника является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Через сознательность к активности - такова взаимосвязь этих двух принципов. Сознательность без активности может привести к пассивной созерцательности, а активность без сознательности - к нецелесообразным действиям. Только через осознанную активность можно решить намеченные задачи.

*Принцип научности.* Обязывает строить педагогический процесс в соответствии с современным уровнем научных знаний. Любые применяемые средства физического воспитания, методы обучения и формы организации занятий должны отвечать существующим научным положениям. Принцип требует от педагога систематиче­ского обновления содержания своей теоретической подготовленности. Именно поэтому данный принцип рассматривается как принцип оценивания качества учебного процесса, опирающегося на закономерности усвоения учебного материала.

*Принцип прочности.* Если по уровню реализации принципа научности можно оценить сам ход обучения, то принцип прочности позволяет оценить его конечный результат, отражающий готовность дошкольника к соответствующей деятельности. Предполагает такое усвоение учебного материала, при котором он становится личным достоянием ребенка.

Непременным условием осуществления принципа прочности является соблюдение всех принципов обучения - в этом его характерная черта. Ни один из других принципов не имеет такой многосторонней зависимости.

*Принцип индивидуализации.* Эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям ребенка. В самом общем определении индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

*Принцип доступности.* Учебный материал должен быть доступен ребенку при условии затраты им оптимального усилия для его усвоения. Эта закономерность обучения, лежащая в основе принципа доступности, требует, чтобы учебное задание, не превышая возможностей ребенка («Никогда не обучай тому, что учащемуся еще недоступ­но» - А. Дистервег), стимулировало развивающий эффект.

*Принцип наглядности.* Процесс обучения выстраивается таким образом, чтобы максимально использовать формы привлечения органов чувств ребенка к процессу познания. Этот принцип предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.

*Принцип повторности.* Отражает эффект постепенного формирования двигательного умения и специальных знаний через многократные повторения. Повторение - главный и единственный способ закрепления результатов, достигнутых в обучении. Учебный материал должен повторяться регулярно, а не тогда, когда обнаружится, что он плохо усвоен, забыт. Реализация принципа повторности имеет большое воспитательное значение, так как приучает детей к регулярной работе. Все это образно выражено в известной поговорке: «Повторение - мать учения».

*Принцип системности.* Основанием принципа является закономерность, раскрывающая зависимость эффекта обучения от степени целостности содержания педагогического процесса. Целостность содержания предполагает наличие системы взаимосвязанных задач, средств, методов, форм организации занятий на каждом отрезке обучения. Способность этих элементов педагогического процесса вступать в такие взаимодействия, которые приводят к новому качеству, не присущему каждому элементу в отдельности, и составляет сущность системности.

*Принцип последовательности.*В основе принципа лежит преемственность задач, средств и методов обучения в пределах одного занятия и серии занятий. Преемственность означает обусловленный порядок последовательности, основанный на переходе от одних задач, средств и методов обучения к другим. Каждая текущая задача (или средство, или метод) опирается на предыдущую и создает предпосылки для решения последующих задач.

*Принцип постепенности.* В принципе раскрывается зависимость эффекта обучения от прогрессирования педагогических требований. (Поэтому его иногда называют или принципом прогрессирования, или прин­ципом динамичности.) Прогрессирование требований должно вы­ражаться в постепенном (но иногда неравномерном) усложнении техники и тактики физических упражнений.

**Сотрудничество с семьей**

Используются различные формы работы с семьями воспитанников, а именно:

* совместное обсуждение в рамках «Круглого стола» проблем, связанных с сохранением и укреплением здоровья детей путем оптимизации двигательной активности в процессе физического воспитания в условиях детского сада;
* совместные физкультурные досуги и спортивные праздники детей с родителями;
* «День открытых дверей» - родителям предоставляется возможность посетить утреннюю гимнастику, занятия по физкультуре;
* проведение практических занятий с родителями по обучению проведения упражнений. гимнастики для глаз, самомассажа, гимнастики после сна;
* проведение бесед и консультаций, оформление памяток, информационных листовок через папки-передвижки, находящиеся в родительских уголках.

**Взаимодействие с педагогами.**

Взаимодействие с педагогами осуществляется через:

* проведение консультаций и бесед;
* проведение спортивных праздников, физкультурных досугов, развлечений.

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований ФГОС возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания – составляющих триаду здоровья). Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы, включающий в себя рад взаимосвязанных блоков.

**Блок I. Условия**

Для полноценного физического развития и оздоровления детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы все необходимые условия:

Оборудованы: **прогулочные площадки, футбольное поле, спортивный стадион с баскетбольным и волейбольным инвентарём, площадкой для боулинга и городков, спортивный зал для физкультурных занятий**. В спортивном зале, оснащенном спортивным оборудованием, инвентарем, отвечающим гигиеническим, эстетическим требованиям, созданы условия для охраны и укрепления физического и психического здоровья воспитанников.

Стремясь повысить интерес к движениям, прежде всего, пополняем набор оборудования которое:

1. обеспечивает профилактику нарушения осанки и плоскостопия;

2. способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной координации;

3. повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;

4. положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

Такой набор оборудования позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий.

**Тренажерный зал** – основа материальной базы физкультурного зала для дошкольников, дающая наибольший простор для педагогического творчества. Занятия тренировочного типа, в тренажерном зале «Богатырь», оснащенном современными тренажерами и разнообразными массажерами, способствуют развитию координационных и скоростно - силовых качеств, силы, выносливости, гибкости, повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, дисциплинированность, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и общаться со сверстниками.

**Бассейн**

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Таким образом: купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка. После купания в бассейне дети принимают фиточаи (общеукрепляющие травяные настои).

Для того, чтобы дети могли пользоваться физкультурным оборудованием не только в спортивном зале, но и в самостоятельной деятельности, в каждой возрастной группе созданы спортивные уголки с необходимым оборудованием.

На участке детского сада оборудована спортивная площадка для физкультурных занятий и подвижных игр.

И так, условия, созданные в нашем дошкольном учреждении, позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию оздоровительной работы в любое время года, соответствуют возрастным потребностям роста и развития ребенка и обеспечивают его гармоничное развитие, обучение и воспитание.

**Блок II Оздоровительная работа**

Комплекс оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении, направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, снижения уровня заболеваемости, снятия эмоциональной напряженности. Он состоит из следующих разделов:

* закаливание;
* профилактическая работа;
* физкультурно-оздоровительная работа.

В детском саду мы проводим следующие виды закаливания:

* воздушные ванны;
* гимнастика в облегченной одежде;
* босохождение;
* регулярные прогулки;
* купание в бассейне;
* ходьба по «дорожкам здоровья»;
* полоскание полости рта;
* контрастные воздушные ванны.

Профилактическая работа включает в себя:

* фитбол-аэробику, фитбол-гимнастику;
* самомассаж;
* дыхательную гимнастику;
* веселые тренинги;
* фиточаи;
* сказкотерапию;
* занятия в бассейне;
* гимнастику для глаз.

В рамках физкультурно- оздоровительной работы проводятся следующие мероприятия:

* физкультурные занятия;
* физкультурные минутки;
* занятия в бассейне»
* ритмическая гимнастика;
* фитбол-аэробика;
* хореография;
* занятия в тренажерном зале;
* утренняя гимнастика;
* гимнастика после сна;
* сказкатерапия;
* дозированная ходьба;
* спортивные праздники и развлечения;
* дни здоровья;
* участие в городских соревнованиях.

К одним из современных инновационных средств физического воспитания относится фитбол-аэробика. Условия, при которых занятия фитбол-гимнастикой и фитбол-аэробикой будут оказывать на детей положительное влияние, должны соответствовать следующим методическим правилам (Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов,2001 год):

* увеличение плотности занятий;
* увеличение интенсивности занятий;
* постепенное расширение средств используемых на занятии, с тем, чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы;
* правильное построение занятий;
* разнообразие применяемых средств.

Мы убеждены, что работая с детьми по нашей программе, сможем выработать у детей необходимые качества личности: целеустремленность, устойчивость в различных жизненных ситуациях, стремление быть здоровыми, сильными, красивыми, чувство самоуважения, оптимизм.

**Блок III Развитие движений.**

Одним из важных факторов физического развития детей дошкольного возраста является естественная потребность в движении.

Большое внимание уделяется двигательному режиму в детском саду. Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия способствующие активизации двигательной деятельности. В каждой возрастной группе физкультурные занятия имеют разную направленность:

* в раннем и младшем возрасте: физкультурные занятия должны доставлять удовольствие, необходимо научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучать приемам элементарной страховки;
* в среднем возрасте необходимо развивать физические качества (силу, выносливость);
* в старших и подготовительных группах сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность.

**Блок iV Взаимодействие детского сада с семьей**

Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни - формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками.

Ознакомление родителей с направлениями работы по сохранению и укреплению здоровья детей, развитие педагогического сотрудничества всех участников воспитательно-образовательного процесса.

В планировании и проведении работы большую помощь оказывает анкетирование, которое проводится в начале учебного года, помогающее изучить особенности семейного воспитания и наметить эффективные формы работы. В соответствии с этим планирование работы с семьей предусматривает:

* знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы;
* оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
* обучение основным методам закаливания, фитбол-аэробики;
* открытые просмотры с использованием оздоровительных технологий;
* совместные занятия детей и родителей;
* организация совместных спортивных праздников и развлечений;
* дни открытых дверей;
* спортивная секция «Папа, мама, я – спортивная семья».

Основными формами сотрудничества с семьей при этом являются:

* коллективное сотрудничество (родительские собрания, круглые столы, семинары, досуги, открытые занятия);
* индивидуальное сотрудничество (анкетирование, консультации, беседы, домашние задания);
* наглядно-информационное сотрудничество (стенды, «памятки для родителей», выставки работ);
* активное участие родителей в жизни ребенка (подвижные игры, совместные занятия, соревнования, тренинги);
* посещение детьми спортивных соревнований.

**Блок V Закаливание**

Закаливание – это многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. Академик Г.Н.Сперанский подчеркивал: «При самом внимательном уходе немыслимо оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, сквозняков, ветров, дождей, сырости. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего действия». В процессе закаливания участвуют практически все системы, регулирующие жизненные процессы. Правильное закаливание помогает детскому организму быстрее адаптироваться к изменяющимся и даже экстремальным состоянием окружающей среды, без какой – либо серьезной опасности для здоровья ребенка. Вместе с тем, процесс закаливания оказывает положительное влияние на организм ребенка, приучая преодолевать трудности. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети босиком проводят:

* утреннюю гимнастику (в помещении);
* физкультурные занятия (в помещении);
* гимнастику после дневного сна.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп.

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что адаптация к температурным перепадам идет сложно, дети часто болеют простудными заболеваниями. Поэтому особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни.

**Блок VI Летние оздоровительные мероприятия**

«Подари нам, лето, радость и здоровье!» - под таким девизом проходит летне-оздоровительный период в детском саду.

Лето – такое время года, когда жизнь в детском саду меняется.

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной. Хорошая погода и возможность проводить достаточно времени на свежем воздухе, а также увеличение количества овощей и фруктов в детском меню благоприятно влияет на укрепление здоровья дошкольников, позволяют им окрепнуть, поправиться и закалиться.

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

Организуя физкультурно-оздоровительную работу с детьми, мы используем разнообразные виды деятельности:

* закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком по тропинке «здоровья»;
* утренняя гимнастика на воздухе;
* физкультурные занятия на спортивной площадке;
* спортивные досуги и развлечения на воздухе;
* интенсивное закаливание стоп;
* витаминизация: соки, фрукты.

Учитывая то, что лето самый благоприятный период для укрепления физического и психического здоровья и развития детей, все сотрудники стремятся использовать в полной мере благоприятные условия летнего времени.

Данная программа ориентирована на формирование у ребенка ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний детей и их родителей о двигательной культуре, пропаганду двигательной активности и здорового образа жизни.

Совместными усилиями взрослые должны помочь детям найти свое «Я» в движении, чтобы впоследствии они могли с любовью, в соответствии с потребностями своего организма систематически заниматься физическими упражнениями или каким-либо видом спорта уже самостоятельно. Этим же упражнениям обучаются и родители детей с целью проведения подобных игр в домашних условиях. Тогда оздоровительный цикл приобретет целостный и завершенный вид.

# ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЕ-

# СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду.

Оздоровление, охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Задача обеспечения здорового детства актуальна и требует внедрения в практику ДОУ новых технологий оздоровления, которые позволят получить более полную информацию о детях и подобрать эффективные способы компенсации здоровья.

В дошкольном учреждении наряду с традиционными методиками физического развития, используются и нетрадиционные подходы к совершенствованию физического здоровья и оздоровления дошкольников.

К числу нетрадиционных методик оздоровления детей относятся:

* утренняя оздоровительная гимнастика;
* физкультурные занятия с использованием фитбол-мячей;
* проведение самомассажа;
* гимнастики для глаз;
* занятия в тренажерном зале;
* упражнения «веселый тренинг»;
* упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия;
* босохождение;
* оздоровительная гимнастика после дневного сна;
* праздники и развлечения.

**Утренняя оздоровительная гимнастика** (приложение 4)

Утренняя оздоровительная гимнастика - благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Ежедневное выполнение общеразвивающих упражнений способствует:

* устранению некоторых последствий сна (вялости, сонливости);
* увеличению тонуса нервной системы ребенка;
* усилению работы всех систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);
* оздоровлению организма в целом;
* развитию физических качеств и способностей детей;
* закреплению двигательных навыков.

*Методические рекомендации к проведению утренней гимнастики*

* начинать гимнастику с разогревания организма, а заканчивать восстановлением дыхания и расслаблением мышечного тонуса;
* физические нагрузки чередовать с отдыхом;
* учитывать возрастные и психофизиологические особенности каждого ребенка и состояния его здоровья во время занятия;
* предусматривать активную роль взрослого для стимулирования у детей эмоционального подъема в процессе двигательной деятельности.

*Этапы усвоения упражнений на утренней гимнастике*

**Первый этап** упражнений направлен на укрепление мышц плечевого пояса и рук. Эти упражнения способствуют:

* выпрямлению позвоночника;
* укреплению грудной клетки и всей дыхательной мускулатуры;
* формированию правильной осанки.

**Второй этап** упражнений предназначается для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

**Третий этап** упражнений направлен на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.

**Упражнения с фитболами** (приложение 5)

Упражнения с фитбол – мячами дают уникальную возможность:

* тренировки двигательного контроля и равновесия;
* тщательная проработка тех групп мышц, которые невозможно тренировать во время обычных аэробных занятий;
* снятия нагрузки с позвоночника, перераспределение тонуса всех групп мышц, тренировка правильной осанки тела, чувства естественной координации тела;

*Методические рекомендации к проведению занятий с фитболами*

* угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя, должен быть больший, чем 90°;
* на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи;
* необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки;
* ноги ребенка должны всегда находиться в контакте с полом, тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом;
* необходимо постоянно контролировать физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием;
* недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии»;
* необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом»;
* при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

*Этапы усвоения упражнений с использованием фитболов*

* учиться правильно сидеть на фитболах;
* учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
* научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях;
* укреплять различные группы мышц;
* формировать и закреплять навык правильной осанки;
* тренировать способность удерживать равновесие;
* учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения;
* побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

**Самомассаж и точечный массаж** (приложение 7)

при систематическом его проведении:

* улучшаются функции рецепторов проводящих путей;
* усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами;
* повышается жизненный тонус у детей;
* прививается уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие;
* оказывают положительное воздействие на внутренние органы;
* оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему.

*Методические рекомендации к проведению самомассажа и точечного массажа*

* массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений;
* при выполнении массажа необходимо соблюдать определенный ритм, темп движений и силу давления;
* во время массажа внимательно следить за детьми, разговаривать, улыбаться, обязательно хвалить их;
* массаж проводить в игровых формах: «Разомнем наши пальчики».
* обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

*Этапы усвоения упражнений самомассажа и точечного массажа*

**Первый этап** - подготовительный, направлен на интенсивное воздействие на кончики пальцев, стимулируя прилив крови к рукам.

**Второй этап–** основной, направлен на обучение детей, находить расположения нужной точки для выполнения массажа и массировать их легкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

**Третий этап –** заключительный. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. Комплекс можно сопровождать стихами, музыкой.

**Гимнастика для глаз** (приложение 8)

Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения для глаз, они предусматривают движения глазного яблока по всем направлениям. Игровые упражнения для глаз повышают эмоциональный фон занятия, способствуют развитию речи, воображения, разных видов памяти, внимания, творческих способностей, совершенствуют ритмизацию движений и речи, пространственную ориентировку.

Регулярное выполнение этих упражнений обеспечивает улучшение:

* кровоснабжение тканей глаза;
* укрепляет мышцы век;
* повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и нервов;
* снимает переутомление зрительного аппарата;
* развивает концентрацию и координацию движений глаз;
* корректирует функциональные дефекты зрения;
* благотворно влияет на психическую работоспособность и общее самочувствие.

*Методические рекомендации к проведению гимнастики для глаз*

* во время занятия должно быть хорошее освещение;
* голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза;
* излишне не переутомлять глаза;
* если ребенок носит очки, выполнять гимнастику для глаз следует без них;
* полученные навыки важно поддерживать постоянно.

*Этапы усвоения упражнений для глаз*

Мы рекомендуем начинать зрительную гимнастику с подготовительных упражнений, усиливающих приток крови к голове.

Это упражнения **первого этапа**, они способствуют укреплению мышц и повышению эластичности суставно-связочного аппарата шейного отдела позвоночника, улучшению питания мозга, состояния щитовидной железы, органов слуха и вестибулярного аппарата, профилактики ринитов, ангин, тонзиллитов и т.д.

Упражнения первого этапа.

1. И.п. – сидя на мяче, стуле, гимнастической скамейке или стоя; руки за спиной, кисти в замок.

В. – наклоны головы вперед – назад:

Головой кивает слон,

Он слонихе шлет поклон.

1. И.п. – то же; руки на поясе, локти в стороны (это «крылышки у зяблика»)

В. – повороты головы вправо- влево:

Зяблик: «Пинь-пинь-пинь!

Шубу скинь-скинь-скинь!

Зяблик распелся, зяблик согрелся!

**Второй этап** гимнастики – это самомассаж тканей, расположенных вокруг глаз. В процессе выполнения простых массажных упражнений у ребенка не только улучшается питание тканей вспомогательного аппарата глаза и глазного яблока, но и происходит тактильная и пальчиковая гимнастика.

Упражнения второго этапа.

1. Поглаживание круговой мышцы глаза.

Поглаживание производится подушечками указательных и средних пальцев от внутреннего угла глаза по верхнему краю орбиты к височной ямке, затем по нижнему краю глазницы, к корню носа до бровей.

Над бумажным над листом

Машет кисточка хвостом.

Да не просто машет,

А бумагу мажет.

Красит в разные цвета.

Ах! Какая красота!

1. Пощипывание бровей от внутреннего угла глаза к наружному, выполняются большим и указательным пальцами.

Закричу я: «Га-га-га!»

Налечу я на врага.

А когда я разозлюсь,

Очень больно я щиплюсь!

1. Пунктирование кончиками указательных и средних пальцев круговой мышцы глаза (это «бегущие ножки»). Выполняется от внутреннего угла глаза по верхнему краю орбиты к височной ямке, затем по нижнему краю глазницы, к корню носа до бровей.

Ножки, ножки, где вы были?

За грибами в лес ходили!

Упражнения **третьего этапа** – это энергетическая зарядка глаз по М.С.Норбекову «Разогрейте ладони, чтобы усилить приток энергии к ним. Для этого опустите руки до уровня солнечного сплетения, так энергия течет лучше. Продолжая растирать, подносим руки к глазам.

Кладем кисти одной руки на другую, пальцы плотно соединены, скрещены на лбу, а основание мизинцев, соединены в одной точке, размещаются строго на переносице, в том месте, где обычно находится дужка очков.

Сделайте ладони чашечкой. Поправьте их так, чтобы свет не проникал внутрь и в то же время ресницы не касались ладоней. Только после этого закройте глаза веками.

Энергия из центра ладошек пойдет прямо в глазные яблоки. Для того чтобы энергия поступала беспрепятственно, голова должна находиться в одной плоскости с позвоночником».

**Четвертый этап –** тренировка мышц глаз, в результате которой изменяется их сила, что обусловливается улучшением обмена веществ, перестройкой морфологических функциональных свойств мышц на основе совершенствования нервной деятельности (В.В.Васильева, Н.В.Зимкин).

Рекомендуемые упражнения:

1. Поднимать глаза вверх и опускать вниз, как бы заглядывая в глазницу. Перед началом упражнения объяснить детям, что мы следим глазами за мячиком, который подпрыгивает высоко вверх и снова ударяется об пол:

Высоко-превысоко

Бросил я свой мяч легко.

Выше дома, выше крыши,

Облаков высоких выше.

Но упал мой мяч с небес,

Закатился в темный лес.

Раз, два, три, четыре, пять,

Я иду его искать.

2. Посмотреть влево-вправо, так же глубоко заглядывая в глазницу («часики»):

На столе часы стоят.

Целый день они стучат:

Тик-так, тик-так.

Не стучите громко так!

1. Хлопать ресницами часто-часто (это «крылышки у бабочки»):

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

5. Слегка зажмуриться:

Анютины глазки

Зажмурили глазки.

Широко открыть глаза:

Анютины глазки

Открылись, как в сказке.

1. Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони:

Щеткой чищу я щенка,

Щекочу ему бока.

Игровые упражнения для глаз повышают эмоциональный фон занятия, способствуют развитию речи, воображения, разных видов памяти, внимания, творческих способностей, совершенствуют ритмизацию движений и речи, пространственную ориентировку.

**Занятие в тренажерном зале** (приложение 9)

Использование занятий на тренажерах позволит:

* тренировать сердечнососудистую и дыхательную систему;
* обучать двигательным умениям и навыкам;
* развивать общую выносливость и физические качества;
* укреплять различные группы мышц;
* совершенствовать координацию движений;
* способствовать укреплению здоровья детей.

*Методические рекомендации к проведению занятий на тренажерах*

* индивидуальный подход к методике и дозировке с учетом особенностей патологии и общего состояния ребенка;
* систематичность и последовательность использования упражнений (начиная с простых и постепенно переходя к сложным);
* регулярность занятий;
* чередование упражнений с отдыхом;
* сознательное и активное участие ребенка как результат правильного объяснения инструктора.

*Этапы усвоения упражнений с использованием тренажеров*

Весь период обучения дошкольников на тренажерах можно разделить на три этапа.

**На первом этапе** обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнений с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью педагог использует показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

**На втором этапе** упражнение на тренажере разучивается углубленно. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.

**На третьем этапе** происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

*Структура занятий с использованием тренажеров* традиционная и включает вводную, основную и заключительные части, что позволяет педагогу рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения. Ей отводится 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру. Ее длительность 15-20 минут.

Заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

**Игровые упражнения «Веселый тренинг»** (приложение 10)

Упражнения «Веселый тренинг»способствует развитию:

* гибкости;
* подвижности суставов;
* укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота;
* улучшают кровообращение;
* способствуют развитию координации и осанки.

*Методические рекомендации к проведению упражнений «Веселый тренинг»*

* индивидуальный подход к каждому ребенку;
* обучать выполнению упражнений от более легкого к более сложному;
* выполнение упражнений должно сопровождаться фразами и выражениями воспитателя, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания;
* каждое упражнение выполняется в течение двух недель;
* все упражнения воспитателю следует выполнять вместе с детьми;
* во время выполнения упражнений обязательно хвалить детей.

*Этапы усвоения упражнений с использованием упражнений «Веселый тренинг»*

**Первый этап –** организационный момент: выявление эмоционально – психологического настроя детей.

**Второй этап** – систематизация знаний детей о разнообразном применении упражнений с элементами акробатики.

**Третий этап** – практическая деятельность детей: выполнение упражнений с элементами акробатики.

**Четвертый этап** – приведение организма детей в относительно спокойное состояние.

**Упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия**(приложение 11)

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки и плоскостопия является правильное физическое воспитание ребенка.

Общее физиологическое действие упражнений при их соответствующей дозировке обеспечивает гармоническое развитие мускулатуры ребенка, создает достаточную силовую выносливость мышц. Главным средством профилактики являются специальные упражнения.

*Методические рекомендации к проведению упражнений направленных на формирование правильной осанки и плоскостопия*

* создание эмоционально – значимых для детей ситуаций;
* индивидуальный подход к каждому ребенку;
* широкое использование игровых приемов;
* создание условий для творчества, фантазий детей;
* привитие чувства ответственности за свое здоровье.

*Этапы усвоения упражнений направленных на формирование правильной осанки и плоскостопия*

**Первый этап** – все упражнения направлены на профилактику выполняются из исходного положения с разгрузкой стоп и позвоночника: сидя и лежа.

**Второй этап** – включать упражнения из исходного положения стоя и в ходьбе.

**Третий этап** – сочетать упражнения с ручным или аппаратным самомассажем.

**Босохождение**(приложение 12)

При хождении босиком увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому босохождение используется для укрепления здоровья. Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие.

Босохождение оказывает:

* оказывает тонизирующее воздействие на организм;
* обладает общеукрепляющим эффектом;
* тренирует мускулатуру стопы и выступает в качестве профилактической меры по предупреждению плоскостопия;
* повышает сопротивляемость организма вредным влияниям окружающей среды;

*Методические рекомендации к проведению закаливающих мероприятий*

* обязательно соблюдение постепенности и систематичности;
* строго индивидуальный подход;
* все виды закаливания проводить не ранее чем через 30-40 минут после приема пищи;
* длительность закаливающих мероприятий должна нарастать постепенно;
* проводить в любое время дня;
* дозировка определяется возрастом;
* после каждого хождения босиком ступни следует энергично растирать, и массировать икроножные мышцы.
* начинать в теплый период года.

*Этапы усвоения упражнений закаливающих мероприятий*

**Первый этап** – ходьба и бег по ковру в носках.

**Второй этап** – ходьба и бег по ковру босиком.

**Третий этап** – ходьба и бег босиком по полу.

**Четвертый этап** – ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве,

**Оздоровительная гимнастика после дневного сна** (приложение 13)

Гимнастика после сна помогает детскому организму:

* проснуться;
* улучшает настроение;
* поднимает мышечный тонус;
* укрепляет здоровье.

*Методические рекомендации к проведению гимнастики после сна*

* проводить в любое время года, при открытых форточках или в хорошо проветренном помещении;
* использовать разные варианты гимнастики;
* положительно воздействовать на эмоции детей музыкой;
* речь должна быть плавная, размеренная;
* в комплексы гимнастик нужно включить упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастику.

**Праздники и развлечения** (приложение 14)

Праздники и развлечения - яркие и радостные события в жизни детей дошкольного возраста. Сочетая различные виды искусства, они оказывают большое влияние на чувства и сознание детей. Подготовка и проведение праздников и развлечений служат нравственному воспитанию детей: они объединяются общими переживаниями, у них воспитываются основы коллективизма; произведения фольклора, песни и стихи о Родине, о родной природе, труде формируют патриотические чувства; участие в праздниках и развлечениях формирует у дошкольников дисциплинированность, культуру поведения. Разучивая песни, стихи, танцы, дети узнают много нового о своей стране, природе, о людях разных национальностей. Это расширяет их кругозор, развивает память, речь, воображение, способствует умственному развитию, приносит радость, дает душевную и физическую разрядку, целью которых является:

* доставить детям удовольствие, развлечь их;
* обогатить новыми впечатлениями;
* пробудить творческую активность;
* закреплять и развивать уже полученные навыки;

# Особенности построения занятий с использованием

# здоровьесберегающих технологий

## В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, ребенок танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья. Время проведения одного занятия с детьми 4-7 лет – от 20до 30 минут. Занятие проводится в чистом, проветренном помещении, дети одеты легко, без обуви.

## В целом схема построения занятий с использованием здоровьесберегающих технологий напоминает классическое занятие по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

* вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;
* основная часть – освоение общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажерах, комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, упражнения «Веселый тренинг»;
* заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

В вводной части занятия способы прямого воздействия на ребенка часто не дают желаемого эффекта, поэтому в начале занятия, в ходе беседы, одним из способов опосредованного воздействия является использование игрушки, где чаще всего она становится главным действующим лицом. Следуя правилам, ребенок должен помогать игрушке и осуществлять все необходимые действия.

В заключительной части занятия очень важно восстановить частоту сердечных сокращений. Для этого существует множество методических приемов: малоподвижная игра, пальчиковая гимнастика, прослушивание музыки.

# 

# УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

**Утренняя оздоровительная гимнастика**

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день.

Утренняя оздоровительная гимнастика **–** одно из средств оздоровления и профилактики болезней у детей. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Специально подобранные упражнения благотворно влияют на все физиологические процессы организма. Утренняя гимнастика хотя и непродолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние, повышая возбудимость нервной системы, и способствует более быстрому вхождению в работу. И это возможно благодаря тому, что физические упражнения утренней гимнастики повышают уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы. Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей, способствует развитию у детей силы, ловкости, координации движений, подвижности в суставах, совершенствует навыкам отдельных движений рук, ног, туловища. Утренняя гимнастика способствует также хорошей организации начала дня.

.

# Самомассаж и точечный массаж

Прикосновение – ощущение, наиболее тесно связанное с кожей, является самым важным из всех органов после мозга. Кожа, вместе с нервной системой, развивается из наружного слоя эмбриональных клеток, эктодермы. Это общая поверхность, покрывающая тело и позволяющая развиваться волосам, зубам и органам чувств – обонянию, вкусу, слуху, зрению и осязанию. Именно через кожу мы ощущаем окружающий нас мир, определяем наши индивидуальные физические границы.

Характер и частота прикосновений, полученных нами в младенчестве, определяет то, какими мы будем. Когда мы становимся взрослыми, прикосновения продолжают влиять на нашу физическую и духовную природу.

Этот небольшой экскурс в мир прикосновений позволяет понять, как важно научить ребенка элементам самомассажа, прививать желание с любовью, нежно прикоснуться к себе, погладить своих близких.

Точечный самомассаж – это надавливания подушечками пальцев на кожу в месте расположения осязательных и проперцетивных точек и разветвлений нервов. Этот элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снижению психоэмоционального напряжения. Точечный массаж проводится в целях закаливания и оздоровления детей, для снятия мышечного напряжения, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, в целях профилактики при бронхитах и воспалительных процессах, для создания чувства радости и хорошего настроения у детей.

Применяется, с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном, это самомассаж активных точек на подошвах и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Мы уже знаем, что самомассаж активных точек как и вибрация, вызванная звуко – двигательными упражнениями, способствует нормализации местного питания тканей. Но возможен и массаж внутренних органов. Он достигается потягиванием, а также упражнениями с вытяжкой рук и ног, шеи мышц живота. Поэтому перед началом точечного самомассажа желательно провести потягивающие упражнения, вызывающие чувство удовлетворения и желания продолжать работу с внешней поверхностью организма.

**Цель** комплексов самомассажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний и повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие. Оказывают положительное воздействие на внутренние органы.

**Гимнастика для глаз**

Зрение – удивительный дар природы. Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают глаза только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушения зрения.

**Занятия в тренажерном зале**

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. В дошкольном учреждении на физкультурных занятиях используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства. В результате проведения занятий на тренажерах у детей наблюдается улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепляется здоровье в целом, удовлетворяется биологическая потребность детей в движениях, а также повышается эмоциональный тонус, активизируется их познавательная деятельность. А привлекательность самих тренажеров и занятия с ними являются действенным стимулом в формировании у детей интереса к занятиям физкультурой.

**«Веселый тренинг»**

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. На каждом физкультурном занятии после основных движений дети вместе с воспитателем на ковре в течение 2минут выполняют игровые упражнения. Упражнения способствуют координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое освоенное упражнение для ребенка – это маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Все упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям разных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, деревьев.

**Босохождение**

Закаливание – система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Правильно, в соответствии с возрастом построенный режим дня и его строгое выполнение – одно из важнейших условий для нормального физического и нервно-психического развития ребенка.

Хождение босиком – одно из древнейших приемов закаливания, широко практикуется и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы, предохраняя от плоскостопия.

К методам закаливания относится и босохождение. Ноги - наш информационный щит. От стоп идут нервные импульсы ко всем внутренним органам. Ходьба босиком способствует постоянной стимуляции рефлекторных информационных зон, а, следовательно, тонизирует организм.

Босохождение способно оказывать выраженный оздоровительный эффект на организм детей. Этот один из самых древних приемов закаливания доступен практически любому человеку в различных условиях проживания.

Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15- до 30 минут. Каждый день время удлиняется на 10 минут и доводится до 1 часа.

Через месяц после начала выполнения данной процедуры дома можно переходить на земляной грунт во дворе, в саду, на улице. В декабре – феврале можно ходить по снегу, но продолжительность данной процедуры не должна превышать 1 – 2 минуты.

Наутренней оздоровительной гимнастики и физкультурных занятиях дети нашего дошкольного учреждения занимаются босиком, так как одним из аспектов здорового образа жизни является закаливание.

**Гимнастика после сна**

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10 – 15 минут. Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа(пальчиковая гимнастика), выполнение общеразвивающих упражнений возле кроваток(дыхательная гимнастика), ходьба по «тропе здоровья» (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам), подвижные игры с контрастной температурой воздуха. В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

# Праздники и развлечения

Физкультурный досуг – одна из форм активного отдыха детей, он позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности.

В процессе физического воспитания дошкольников используются разнообразные формы работы. Организация и проведение физкультурного досуга способствует решению задач физического воспитания детей в дошкольном учреждении. Физкультурные досуги удовлетворяют естественную потребность в двигательной активности, способствуют развитию физических качеств и совершенствованию жизненно необходимых двигательных умений и навыков. На физкультурных досугах создаются благоприятные условия для воспитания у детей чувства товарищества, дисциплинированности, взаимопомощи, целеустремленности, умения заниматься в коллективе.

Обучение детей основным движениям должно быть неразрывно связано с воспитанием у них двигательной активности и самостоятельности. Это значит, что двигательные умения и навыки, приобретенные на занятиях, должны естественным образом использоваться детьми в различных жизненных обстоятельствах и игровых ситуациях. Способность вовремя принять решение, самостоятельно выбрать способ движения, быстро сориентироваться в пространстве, действовать решительно и результативно – вот основы двигательной самостоятельности. Совершенствование двигательной активности и самостоятельности осуществляется путем организации различных форм работы по физическому воспитанию детей. Физкультурно - спортивный праздник – одна из форм активного отдыха детей и взрослых. Он включает разнообразные виды физических упражнений, упражнений с фитбол - мячами, аэробикой, с элементами драматизации, пения, викторин, конкурсов, эстафет, аттракционов. Праздник – это всегда радость, веселье. Одно только его ожидание способно вызвать у ребенка положительные эмоции. Это делает праздник незаменимым средством оздоровления, профилактики и даже лечения различных нарушений в состоянии здоровья. Давно известно . что хорошее настроение, настройка на жизнеутверждающий лад имеют высокую целительную силу. Важнейший итог праздника – радость от участия, победы, общения, совместной деятельности.

В ходе любого праздника осуществляется решение целого ряда задач, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, приемы и методы работы.

**Доминирующие задачи** на празднике:

1. Формировать здоровый образ жизни. Это тематические праздники «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Путешествие в страну Здоровья» и так далее.
2. Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, личным достижениям, спортивным событиям нашей страны и всего мира. Характерными особенностями этих праздников является включение в их программу игр с элементами командного и личного соревнования и эстафет. Тематика таких праздников разнообразна: «Путешествие в Спортландию», «Веселые старты» и так далее.
3. Позабавить детей, доставить им удовольствие. Это шуточные праздники – развлечения с целью создания хорошего настроения от игр, аттракционов, музыки, забавных атрибутов.
4. Воспитывать интерес к государственным праздникам. Эти праздники проводятся в соответствии с календарем: «День защитника Отечества», «День Космонавтики»
5. Формировать познавательную активность. Расширять и систематизировать знания в области экологии, географии, астрономии, биологии, литературы и так далее. Это соревнования эрудитов, викторины, досуги «Джунгли зовут», «Путешествие на банановый остров» и так далее. Дети получают элементарные представления в области различных наук.

# Оценка эффективности занятий с использованием

# здоровьесберегающих технологий

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа. В физическом воспитании детей дошкольного возраста тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками.

Для оценки эффективности занятий необходимо проводить диагностику двигательного развития детей, для того чтобы оптимизировать учебный процесс и решить задачу оздоровления. Для этого производится анализ занимающейся группы детей по физическому развитию в начале года и в его конце, констатируя изменения. Все эти данные оформляются в сводную таблицу. Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированными в типовой программе обучения и воспитания в детском саду под редакцией М.А. Васильевой.

Все полученные данные фиксируются и оформляются в таблицу. На основе этих данных осуществляется дальнейшее планирование работы.

Данная программа имеет оздоровительную направленность и ориентирована на формирование у ребенка ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний детей и их родителей о двигательной культуре, пропаганду двигательной активности и здорового образа жизни.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рой. М. Тренинг для глаз: Реальная программа улучшения зрения [Текст] – М. :Эксмо, 2003.- 112с.

1. Горбатенко, О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ [Текст] / О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. - Волгоград: Учитель, 2008. – 159с.
2. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников [Текст] / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. - СПб.: Издательство «Речь», 2002. - 176с.
3. Потапчук,А. А. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей: Методическое пособие [Текст] / А. А. Потапчук, Е. В. Клочкова Т.Г. Щедрина: Под общей редакцией А. А. Потапчук. – СПб. : Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, 2004. - 148 с.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / Авторы – составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Фирилева, Ж.Е. Лечебно-профилактический танец: учебное пособие [Текст] / Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007. - 384 с.
6. Фильчикова. Л.И. Нарушения зрения у детей раннего возраста [Текст] / Л.И.Фильчикова, М.Э.Бернадская, О.В.Парамей. – М.: Экзамен, 2004. 191с.
7. Пензулаева. Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста [Текст] – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.-128с.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. [Текст] Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004. – 104с.

**Приложение 1**

**Анкета для заботливых родителей**

Уважаемые родители! Заполните, пожалуйста, эту анкету вместе с вашими детьми.

1. Какие формы совместной деятельности вам были интересны и почему?

а) занятия;

б) развлечения;

в) праздник;

г) занятия в тренажерном зале;

д) фитбол- гимнастика и фитбол – аэробика.

2. Какие упражнения, игры, эстафеты вам больше понравились?

3. Занимаетесь ли вы упражнениями, играете ли с ребенком в игры, которые увидели на совместных физкультурных занятиях, праздниках в детском саду?

а) да;

б) нет;

в) другие варианты.

4. Что полезного вы видите в совместной спортивной деятельности детей и взрослых?

а) радость общения с детьми и родителями;

б) узнали, какие упражнения, подвижные игры можно использовать для физического развития ребенка;

в) увидели и узнали работу детского сада по физическому воспитанию детей;

г) возможность родителям заниматься физкультурой вместе с детьми;

д) создание атмосферы доверия в общении родителей и сотрудников детского сада;

е) другие варианты.

5. Какие предложения и замечания будут у вас по совместной деятельности детей и взрослых.

Большое спасибо за сотрудничество

**Анкета для заботливых родителей**

**«Здоровье Вашего ребенка»**

***Цель:*** Выявление уровня осведомленности родителей.

Предлагаем родителям ответить на каждый вопрос, выбирая при этом только один, наиболее подходящий для них вариант ответа или написать свой вариант.

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?

2. Причины болезни:

а) недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду;

б) недостаточное физическое воспитание в семье;

в) наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка? (Да, нет, частично.)

4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:

а) соблюдение режима; б) рациональное, калорийное питание;

в) полноценный сон; г) достаточное пребывание на свежем воздухе;

д) здоровая гигиеническая среда; е) благоприятная психологическая атмосфера; ж) наличие спортивных и детских площадок;

з) физкультурные занятия; и) закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка:

а) облегченная форма одежды на прогулке; б) облегченная одежда в группе;

в) обливание ног водой контрастной температуры; г) хождение босиком;

д) систематическое проветривание помещений группы; е) прогулка в любую погоду; ж) полоскание горла водой комнатной температуры; з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома?

7. Нужна ли Вам помощь детского сада? (Да, нет, частично.)

Желаю удачи Вам!

**Анкета для любящих и заботливых родителей**

Цель: Выявление заинтересованности родителей в физическом развитии своих детей.

1 Как Вы считаете, хорошо ли Вы информированы о состоянии здоровья своего ребенка?

………………………………………………………………………………………

2 Как вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

………………………………………………………………………………………

3 Как Вы думаете, что влияет на состояние здоровья Вашего ребенка?

………………………………………………………………………………………

4 Каким видам активной деятельности совместно с ребенком отдаете предпочтение?

………………………………………………………………………………………

5 Какие усилия Вы прикладываете для оздоровления своего ребенка?

………………………………………………………………………………………

6 Какие закаливающие процедуры Вы проводите в домашних условиях? Если не проводите, то почему?

………………………………………………………………………………………

7 Есть ли у Вас дома спортивный уголок и какой спортивный инвентарь есть у ребенка?

………………………………………………………………………………………

8 Нужна ли Вам информация, способствующая оздоровлению ребенка в семье?

………………………………………………………………………………………

1. Что бы Вы хотели предложить для улучшения работы по физическому воспитанию в детском саду?

Большое спасибо за сотрудничество!

**Приложение 2**

**Перспективное планирование работы**

**с педагогами на 2013 – 2014 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Название темы** |
| **Сентябрь** | Консультация «Воспитание потребности в здоровом образе жизни».  Стендовая информация «Организация гимнастики после сна».  Смотр-конкурс «Нетрадиционное оборудование делаем своими руками». |
| **Октябрь** | Консультация «К здоровью через движения».  Стендовая информация «Какова роль движений в общем развитии ребенка». |
| **Ноябрь** | Консультация «Использование физкультурно – оздоровительных форм работы с родителями».  Стендовая информация «Золотые правила фитбол - гимнастики». |
| **Декабрь** | Консультация «Нужно ли учить дошкольника правильно дышать и что понимают под правильным дыханием?».  Стендовая информация «Научите детей правильно сидеть на фитболе». |
| **Январь** | Консультация «Физкультурное оборудование участков в зимнее время».  Фотоконкурс «Вот я болеть не буду!». |
| **Февраль** | Консультация «Новые подходы к системе оздоровления».  Стендовая информация «Плоскостопие у дошкольника». |
| **Март** | Консультация «Здоровый образ жизни – как наиболее эффективное средство профилактики заболеваний, сохранение и укрепление здоровья».  Стендовая информация «Что такое фитбол – сказки?». |
| **Апрель** | Консультация «Двигательная активность детей».  Стендовая информация «Этот полезный самомассаж».  Физкультурный досуг «Мяч Здоровья», посвященный Дню здоровья. |
| **Май** | Конкурс знатоков методики физического воспитания.  Стендовая информация «Какие игры с фитбол- мячами можно провести в группе». |

**Перспективное планирование работы**

**с родителями на 2013 – 2014 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Название темы** |
| **Сентябрь** | «Физическое воспитание детей в семье» (анкетирование).  Круглый стол «Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду и дома». |
| **Октябрь** | Консультация – рекомендация «Создание собственной игровой площадки для детей».  Стендовая информация « Что может ваш ребенок».  Вечер подвижных игр с фитбол мячами. |
| **Ноябрь** | Консультация – рекомендация «Какой вид спорта выбрать».  Стендовая информация « Что такое детский фитнес?».  День открытых дверей «Здоровому все здорово!». |
| **Декабрь** | Консультация «Фитбол – гимнастика, это интересно».  Стендовая информация «Семь родительских заблуждений о морозной погоде». |
| **Январь** | Консультация – «Сова или жаворонок».  Стендовая информация «Двигательная активность детей зимой».  Конкурс портфолио «Мы за здоровый образ жизни». |
| **Февраль** | Консультация «Быть в движении - значит укреплять здоровье».  Стендовая информация « Здоровье начинается со стопы!». |
| **Март** | Консультация «Строим оборону от инфекций».  Стендовая информация « Гуляйте с детьми». |
| **Апрель** | Консультация «Учите детей дышать правильно».  Стендовая информация «Как правильно выбрать фитбол для себя и ребенка».  Физкультурный праздник «Доброе утро» (с использованием фитбол мячей), посвященный Дню здоровья. |
| **Май** | Консультация «Как провести лето с семьей».  Стендовая информация « Игры с фитболами в семье».  День открытых дверей «Наши успехи». |

**Приложение 4**

**Утренняя оздоровительная гимнастика**

***Музыкально – ритмическая композиция «Зимняя прогулка в лес»***

Доброе утро, ребята!

Мороз и солнце, день чудесный.

На зарядку в лес идем,

С собой лыжи мы берем.

1. Ходьба друг за другом; с высоким подниманием бедра; ходьба на «лыжах»; ходьба на носках; ходьба на пятках.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Ходьба в колонне по одному.
4. Бег «змейкой».
5. Ходьба, перестроение в 3 колонны.
6. Музыкально-ритмическая композиция «Зимняя прогулка в лес»

\*Греем руки,

Греем ноги.

\* Посмотрите, повернитесь,

Нет ли здесь зверей лесных?

\* Проверим шнурки на наших ботинках,

На правой ноге, на левой ноге.

\*А теперь в снежки играем.

\*Прыгай выше, веселей,

Чтобы было потеплей.

\*Ходьба на месте.

\*Продолжаем прыжки на месте.

\*Переходим на ходьбу на месте.

\*Отряхиваем снег.

\*Сдуваем снежинки с варежек.

\*Дышим морозным воздухом,

Медленно и спокойно.

1. Ходьба на месте.

Закаляйся детвора!

В добрый час,

Физкульт-ура!

1. Ходьба под музыку друг за другом.

***Музыкально – ритмическая композиция «Зверобика»***

1. Музыкально-ритмическая композиция «Двое из ларца».

\* Ходьба в колонне по одному.

\*Имитация ходьбы на лыжах.

\*Имитация ходьбы на коньках.

\*Ходьба приставным шагом в правую и левую сторону.

\* «Катание» на санках в парах.

1. Бег друг за другом в колонне по одному, с высоким подниманием колена.

3. Музыкально-ритмическая композиция «Москва моя».

\* Ходьба в колонне по одному.

\* Перестроение в две колонны.

4. Музыкально-ритмическая композиция «Зверобика».

5. Перестроение из колонны по два в колонну по одному.

6. Ходьба друг за другом под музыку «Когда мои друзья со мной».

**Приложение 5**

**Конспект физкультурного занятия для детей**

**старшего дошкольного возраста с использованием фитболов**

**Задачи:**

Упражнять детей в ходьбе разного вида, в прыжках, в ползании на четвереньках в прямом направлении, лёжа на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.

Учить детей короткому вдоху и длительному речевому выдоху при выполнении обще-развивающих упражнений.

Научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивает ловкость.

Развивать у детей умение расслабляться, воспитывать внимание, сосредоточенность.

**Оборудование:**

Фитбол - мячи на каждого ребёнка, гимнастическая скамейка.

**I Вводная часть.**

Перед тем как заниматься,

Надо нам, друзья, размяться.

обычная ходьба;

ходьба на носках, руки вверх, смотреть на ладони;

обычная ходьба;

ходьба с высоким подниманием колен, руки впереди;

обычная ходьба;

подскоки со свободным движением рук;

обычная ходьба;

ползание на четвереньках задом наперёд;

обычная ходьба;

ходьба врассыпную, не наталкиваясь друг на друга;

обычная ходьба;

бег широким шагом (25сек.)

**Упражнение на дыхание: “Мыльные пузыри”**

И.п.: ноги вместе, руки у лица, как будто держат во рту соломинку и надувают мыльные пузыри.

1 - вдох, потянуться плечами вверх,

2 - выдох, опустить плечи (4р.)

Ходьба детей по залу с раздачей мячей - фитболов

**II Основная часть.**

1 Общеразвивающие упражнения с мячами -фитболами.

- Наклоняем мы головку, (для шеи)

Делаем всё это ловко.

И.п.: сидя на мяче, руки, на поясе.

1.- наклон головы вперёд.

2.- исходное положение.

3.- наклон головы назад.

4.- исходное положении.

Вдох- наклон головы, выдох - исходное положение. (по 4 раза)

- Подъём руками начинай, (для рук

Но смотри, не отставай.

И.п.: стоя, мяч в опушенных руках.

1.- поднять руки вверх, потянуться- вдох.

2.- опустить руки – выдох.

Выполнять в медленном темпе (6 раз)

- Будем все стараться, (наклоны)

Дружно наклонятся.

И.п.: сидя на мяче, рукина поясе, ноги на ширине плеч.

1.-развести руки в стороны - вдох.

2.-наклонить туловище вниз - выдох.

3.-исходное положение.

Вдох обычный, на выдохе имитировать “стон” на гласном звуке “о-о-о”. (6раз)

А теперь пора присесть, (приседание)

Наши ножки разогреть.

И.п.: стоя, мяч на полу.

1.- потянуться вверх, поднять мяч над головой - длинный вдох.

2.- резкий присест с опорой руками на мяч, колени в стороны - короткий выдох.

3.- исходное положение.

Выполнять в разном темпе: при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе - динамичные, резкие. (6 раз)

Дружно крутим мы педали, (для ног и туловища)

Вы такого не видали.

И.п.: сидя на мяче.

1.- имитация ходьбы с высоким подниманием колена, сидя на мяче.

Дыхание свободное, темп средний. (1-2 мин.)

Посмотрите-ка на нас, (прыжки)

Прыгать будем мы сейчас.

И.п.: сидя на мяче.

Ритмичные прыжки, сидя на мяче.

Дыхание свободное, темп средний. (20 раз)

А теперь опять пойдём,

И немножко отдохнём.

И.п. стоя, мяч перед грудью в согнутых руках.

Ходьба на носках, в полуприседе, обычная с постепенным замедлением.

Спину держать прямо, дыхание свободное (3мин.)

1. Основные движения:

1. прыжок в длину с места. (8раз)

2. ходьба по гимнастической скамейке, фитбол перед собой. (8раз)

3. Упражнение “Улитка”. Ползание на животе и предплечьях с мячом - фитболом, прижатым пятками к ягодицам.

И.п.: лёжа на животе.

Мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание лёжа на животе вперёд и назад с одновременным движением рук.

2. Подвижная игра с мячом-фитболом “Играй, играй, мяч не теряй!”

Дети располагаются по залу.Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает.После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть.Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идёт отдыхать на “скамью штрафников”.

**III Заключительная часть.**

Упражнение на расслабление “Руки отдыхают”.

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.

- повороты корпуса влево и вправо, руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

Обычная ходьба:

По ровненькой дорожке

Ходили наши ножки,

Устали наши ножки.

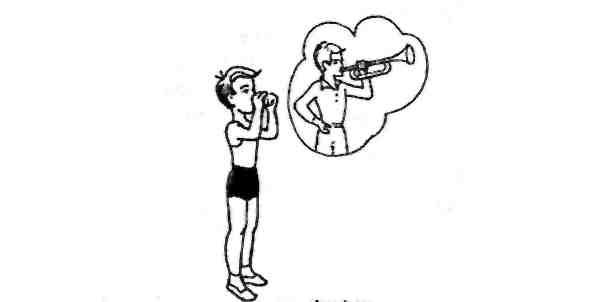
Вот наш дом - здесь мы живём.

**Приложение 6**

**Дыхательная гимнастика**

***Часики***

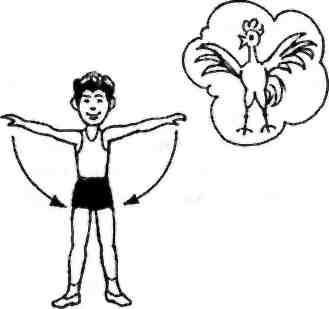
Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.



***Трубач***

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Мед­ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

***Петух***



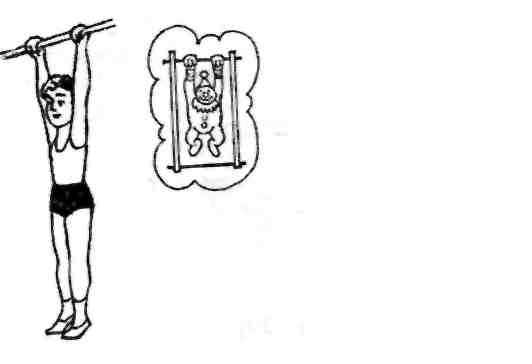
Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в сторо­ны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

***Каша кипит***

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.



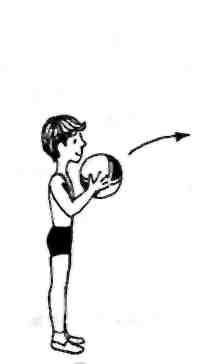
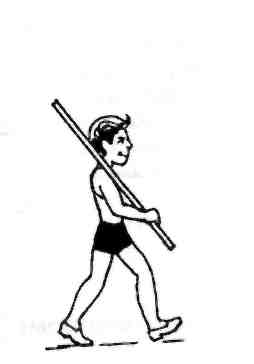
***На турнике***



Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обе­ими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки -вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, про­износить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

***Шагом марш!***

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6-8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

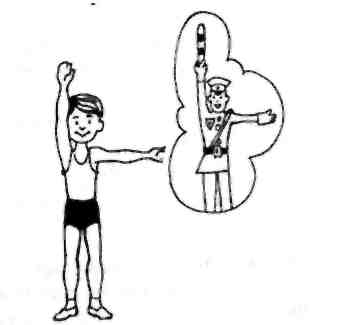


***Летят мячи***

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

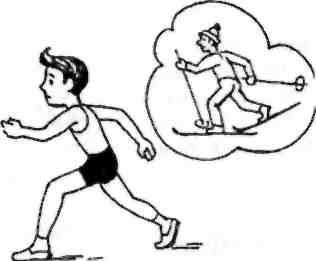
***Насос***

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - вьвдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6-8 наклонов в каждую сторону.



***Регулировщик***

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повто­рить 5-6 раз.



***Лыжник***

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5-2 мин. На выдохе про­износить «м-м-м-м-м».

**Приложение 7**

**Комплексы точечного массажа**

***Цель***комплексов массажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний и повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие. Оказывают положительное воздействие на внутренние органы.

***КОМПЛЕКС №1.***

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.

***КОМПЛЕКС №2.***

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую

поперек.

1. Слегка подергать кончик носа.
2. Указательными пальцами массировать ноздри.
3. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами:

«примазывать, чтобы не отклеились».

1. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м», постукивая

пальцами по крыльям носа.

6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем с ладони».

***КОМПЛЕКС №3.***

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый

ноготь другой руки.

1. «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.

***КОМПЛЕКС №4.***

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

***КОМПЛЕКС №5.***

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами.
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с руки».

***КОМПЛЕКС №6.***

1. «Моем» кисти рук.
2. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
3. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
4. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
5. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук

«З-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.

6. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Массаж ступни и пальцев ног**

*Педагог.*

Пальчики на ножках,

*Дети (босиком) массируют, «вращают» руками пальчики на ногах.*

Как на ладошках.

Я их смело покручу

И шагать научу. Разведу вперед -назад

*Один палец тянуть рукой на себя, другой - от себя.*

И сожму руками. Здравствуйте, пальчики.

*Сжимание ладонями пальцев ног.*

**Массаж лица «Пчела»**

*Педагог.*

Ла-ла-ла-

На цветке сидит пчела.

*Провести пальцами по лбу от середины к вискам-7 раз.*

Ул-ул- ул-

Ветерок подул.

*Провести пальцами по щекам сверху вниз-7 раз.*

Ала-ала-ала-

Пчелка крыльями махала.

*Кулачками энергично провести по крыльям носа- 7 раз.*

Ила-ила-ила

­Пчелка мед носила.

*Растереть лоб ладонями, приставленными к нему-козырьком.*

Колокольчики! ромашки! Незабудки! Васильки!

Босиком и без рубашки,

Ходим мы, плетем венки.

**Массаж спины «Дождь»**

*Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют следующие движения.*

*Педагог.*

Дождь! дождь! Надо нам Расходиться по домам.

*Хлопки ладонями по спине.*

Град! град! Сыплет град! Все под крышами сидят.

*Постукивание пальчиками.*

Только мой братишка в луже

*Поглаживание спины ладошками.*

Ловит рыбу нам на ужин.

**Приложение 8**

**Гимнастика для глаз**

**«Зайка»**

Пришли зайцы на ярмарку.

А на ярмарке товары-

Посмотрите влево, вправо.

Как товаров много здесь!

Для здоровья тоже есть.

Ведущий показывает игрушки, разложенные на лотке.

**«Муха»**

(авторская разработка по методу йогов)

Громко муха зажужжала, Вытягивают вперед руки и описывают

указательным пальцем в воздухе круг,

Над слоненком виться стала, прослеживая движение глазами.

Муха, муха полетела, Дотрагиваются пальцами до кончика носа,

И на нос слоненку села, сфокусировать взгляд на кончике пальца.

Снова муха полетела, Дотрагиваются до уха, прослеживая

движение пальца взглядом в пределах

И на ухо она села.видимости, не поворачивая головы.

Муха вверх, и муха вниз. Резко перемещают взгляд вправо, влево.

Ну, Слоненок, берегись! вверх, вниз, зафиксировав его на кончике

пальца.

Слоник наш закрыл глаза - Плотно прижимают ладони к открытым

Улетела егоза! глазам так, чтобы через них не проникал

свет.

**«Буквы»**

Много с буквами хлопот. Переводят взгляд вверх – вниз.

Уж такой они народ…

Будем буквы мы искать, Переводят взгляд вправо – влево.

Будем глазки укреплять.

Вот я вижу: букву Б

Держит белочка в руке.

Посмотрите, ребята, вот музыкальные инструменты. Какой из них начинается на букву Б?

**Гимнастика для глаз**

* 1. Зажмурить изо всех сил глаза, а потом открыть их. Повторить 4-6 раз.
  2. Погладить в течении 1 минуты веки кончиками (подушечками) пальцев.
  3. Делать круговые движения глазами: налево – вверх – направо -вниз – направо – вверх – налево - вниз.
  4. Вытянуть вперед руку. Следить взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повторить 5 раз.
  5. Посмотреть в окно, найти самую дальнюю точку и задержать на ней взгляд в течение 1 минуты.

**Гимнастика для глаз**

Способствует снятию статического напряжения мышц глаз, улучшению кровообращения. Комплекс выполняется сидя на стуле.

* 1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 секунд (5-6 раз).
  2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (3-4 раза).
  3. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (3-4 раза).
  4. Быстро моргать (1 минуту).

**Приложение 9**

**Перспективное планирование тренировочного занятия**

**в тренажерном зале**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тренажеры** | **Старшая группа** | **Подготов. группа** |
| 1 | Разминка | до 5 минут | до 5 минут |
| 2 | Велотренажер | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 3 | Силовой тренажер | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 4 | Тренажер «Беговая дорожка | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 5 | Тренажер «Бегущий по волнам | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 6 | Тренажер Батут | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 7 | Сухой бассейн | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 8 | Тренажер «Гребля» | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 9 | Тренажер «Растяжение» | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 10 | Тренажер «Мни твист» | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 11 | Тренажер «Степпер шагомер» | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 12 | Тренажер «Батут с держателем» | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 13 | Тренажер для развития гибкости | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 14 | Деревянныемассажеры для стоп | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 15 | Массажные мячики | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 16 | Фитбол – мячи | 1 мин | от 1 – до 1.5 |
| 17 | Комплекс упражнений на расслабление | до 2 мин | от 2 м - 2,5 |
| 18 | Выход из зала по «тропе здоровья» | до 2 мин | до 2 мин |
|  | **Длительность занятия** | **25 мин** | **30 мин** |

**Методические указания:**

Занятие делится на три части.

1. В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут:

- ходьба в разном темпе, переходящая в бег,

- непрерывный бег не более 1,5 минут.

2. В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью – от 1 до1,5 минуты.

дети после одной минуты упражнений на одном тренажере переходят по кругу к другим.

3. В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление.

Тренажеры предназначены для занятий с детьми 4-7 лет.

**Приложение 10**

**Тематическое планирование упражнений «Веселый тренинг»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название**  **месяца** | **Упражнения**  **«Веселый тренинг»** |
| Сентябрь | 1. «Качалочка»  2. «Цапля» |
| Октябрь | 1. «Крокодил»  2.«Колобок» |
| Ноябрь | 1. «Лиса»  2. «Самолет» |
| Декабрь | 1. «Птица»  2. «Паровозик» |
| Январь | 1. «Экскаватор»  2. «Ракета» |
| Февраль | 1. «Стойкий оловянный солдатик»  2. «Карусель» |
| Март | 1. «Лодочка»  2. «Маленький мостик» |
| Апрель | 1.«Гусеница»  2. «Катание на морском коньке» |
| Май | 1. «Плавание на байдарке»  2. «Морская звезда» |

**Приложение 11**

**Перспективное планирование**

**сюжетных комплексов и упражнений, направленных на формирование**

**навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| Сентябрь | Комплекс №1 «Котята»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Птички в гнездышках» (формирование навыка правильной осанки). | Комплекс №2 «Утята»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Сторож» (формирование навыка правильной осанки). |
| Октябрь | Комплекс №3 «Веселый зоосад»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Оловянные солдатики» (формирование навыка правильной осанки). | Комплекс №4 «Матрешки»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Стройная елочка» (формирование навыка правильной осанки). |
| Ноябрь | Комплекс №5 «Королевство птиц»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Карлики и великаны» (формирование навыка правильной осанки). | Комплекс №6«Загадки»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Мы - спортсмены» (формирование навыка правильной осанки). |
| Декабрь | Комплекс №7 «С гимнастическими палками»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Ель, елка, елочка» (формирование навыка правильной осанки). | Комплекс №8 «Попробуй, сосчитай»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Стой, олень!» (формирование навыка правильной осанки). |
| Январь | Комплекс №9 «Со скакалкой»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Совушка - сова» (формирование навыка правильной осанки). | Комплекс №10 «Самомассаж стоп 1-2 этап»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Ходим в шляпах» (формирование навыка правильной осанки). |

**Перспективное планирование**

**сюжетных комплексов и упражнений, направленных на формирование**

**навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| Февраль | Комплекс №11 «С обручем»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Плетень» (формирование навыка правильной осанки). | Комплекс №12 «С мячами- ежами»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Магазин игрушек» (формирование навыка правильной осанки). |
| Март | Комплекс №13 «С использованием каната»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Найди себе пару» (формирование навыка правильной осанки). | Комплекс №14 «Самомассаж стоп 3-4 этап»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «У ребят порядок строгий» (формирование навыка правильной осанки). |
| Апрель | Комплекс №15 «Гимнастика для ног»  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Стоп!» (формирование навыка правильной осанки). | Игровое упражнение «Обезьянки читают газету»- пальцами ноги порвать газету,  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Ель» (формирование навыка правильной осанки). |
| Май | Игровое упражнение «Малыши музыканты» - пальцами ног поднять погремушку и погреметь,  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «» (формирование навыка правильной осанки). | Игровое упражнение «Нарисуй солнышко» - зажать карандаш в пальцах любой ног и рисуют на листе бумаги,  (профилактика и коррекция плоскостопия).  П/и «Посмотри, как дети встали!» (формирование навыка правильной осанки). |

**Приложение 12**

**Босохождение**

Это отличное закаливающее средство для детей. 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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Виды ходьбы и дозировка** | | | |
| **Теплый период** | **Время** | **Холодный период** | **Время** |
| Ранний возраст | Ходьба и бег по одеялу и полу навеса | 5-30мин | Ходьба и бег по ковру в носках | 5-30мин |
| Младшая группа | Ходьба и бег по теплому песку, траве | 5-45мин | Ходьба по ковру босиком | 5-30мин |
| Средняя группа | Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту | 5-60мин | Ходьба босиком по ковру и в носках по полу, бег босиком по полу | 5-30мин |
| Старшая группа | Ходьба и бег по земле, воде, асфальту | 5-90мин | Ходьба и бег босиком по комнатному полу | 5-30мин |
| Подготовительная группа | Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли | От 5мин и неограниченно | Свободный бег и ходьба в группе | 5-30мин |

**Приложение 13**

**Комплекс «Весенние цветы»**

***1.Пробуждение (3 минуты)***

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным крепко спали.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза, проснуться!

**2*. Ходьба по дорожке «Здоровье» (3 минуты)***

По дорожке мы шагаем, дружно руки поднимаем.

Крылья пестрые мелькают, в поле бабочки летают.

Тишина стоит вокруг, выйдем мы сейчас на луг.

**3. *Бег (при температуре 18-20 градусов 1 минута)***

**4. *Общеразвивающие упражнения с цветами (3минуты)***

Мы растем, растем, мы цветем, цветем (поднять цветы вверх, опустить в низ)

Взмах цветком туда – сюда, делай раз и делай два.

К речке быстрой мы спустились, наклонились и умылись.

Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть (приседание)

Видим, скачут на опушке, две веселые лягушки.

Прыг – скок, прыг – скок…

Дальше дружно мы шагаем,

Снова прыгать начинаем.

**5. *Упражнения для профилактики плоскостопия (1 минута)***

Собрать пальцами ног платочек.

**6. *Дыхательная гимнастика (2-3 минуты)***

Мчится, мчится паровоз: чух, чух, чух.

Слышен стук его колес: чух, чух, чух.

Он колесами стучит: чух, чух, чух.

И тихонечко ворчит: чух, чух, чух.

**7*. Водные процедуры (в умывальной комнате, 3 минуты)***

Ай, лады, лады, лады.

Не боимся мы воды!

Чистая водичка,

Умоет наше личико,

Вымоет ладошки,

Намочит нас немножко!

**Комплекс «Здравствуй, солнце!»**

***1.Пробуждение (3 минуты)***

Просыпайся, глазок! Просыпайся, другой!

Поздороваться Солнышко вышло с тобой!

Посмотри, как оно улыбается!

Новый день, новый день продолжается!

**2*. Ходьба по дорожке «Здоровье» (3 минуты)***

На носочках мы пойдем,

Спинку держим прямо!

За красивую осанку

Нас похвалит мама!

**3. *Бег (при температуре 18-20 градусов 1 минута)***

**4. *Общеразвивающие упражнения (3минуты)***

**«Здравствуй, солнце».**И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, развести в стороны, голову немного закинуть назад.

**«Берегись, Простуда».**И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Правую руку вытянуть вперед, левую отвести назад, потом наоборот.

**«Раз-коленка, два - коленка».**И.п. – ноги на ширине стопы, руки на поясе. По очереди поднимать колени как можно выше.

**«Прыжки».** И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

**5. *Упражнения для профилактики плоскостопия (1 минута)***

«Нарисуй солнышко» - дети зажимают карандаш в пальцах любой ноги и рисуют солнышко на листе бумаги.

**6. *Дыхательная гимнастика (2 -3минуты)***

Воздух мягко набираем, Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Пусть летит он к облакам, Вдох.

Помогу ему я сам! Выдох.

**7*. Водные процедуры (в умывальной комнате, 3 минуты)***

Кран откройся, нос умойся.

Мойтесь сразу оба глаза.

Мойся шейка хорошенько…

**Комплекс «Веселые обезьянки»**

***1.Пробуждение (3 минуты)***

Ой – ее –ее – ечки!

Спали обезьянки на коечке.

Свесились с кроватки две босые пятки.

Две босые, две смешные.

Ой, смешные пятки!

**2*. Ходьба по дорожке «Здоровье» (3 минуты)***

Обезьянки по дорожке весело шагают

Ноги выше поднимают.

Ставят руки на бочок, и по тропинке – скок – поскок.

**3. *Бег (при температуре 18-20 градусов 1 минута)***

**4. *Общеразвивающие упражнения (3минуты)***

Мы – веселые мартышки, «Пружинка», сгибают руки в локтях,

ладони

Мы играем громко слишком. Развернуты вперед, пальцы раздвинуты

Надуваем щечки, Выполняют движения по тексту

стихотворения.

Скачем на носочках

И друг другу даже язычки покажем.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску,

Оттопырим ушки, хвостик на макушке.

Шире рот откроем, гримасы всем состроим.

Как скажу я цифру «три», - все с гримасами замри!

**5. *Упражнения для профилактики плоскостопия (1 минута)***

Игровое упражнение «Обезьянки читают газету» - пальцами ноги порвать газету на части.

**6. *Дыхательная гимнастика (2-3 минуты)***

Пальчики в кулак сжимаем, воздух набираем.

Пальчики разжимаем, воздух выдыхаем.

**7*. Водные процедуры (в умывальной комнате, 3 минуты)***

Чище умойся, воды не жалей.

Будут ладошки снега белей.

**Приложение 14**

**Спортивное развлечение**

**«Путешествие на осеннюю полянку»**

**Оборудование.**Осенние листочки, листочки из поролона, зонты, ведерки, грибочки, шишки, печенье «грибочки»

Ведущий встречает детей у входа в спортивный зал.

**Ведущий:**Здравствуйте, детки мои дорогие!

Какие за лето вы стали большие!

К нам на полянку милости просим,

В гости мы ожидаем осень.

**Под музыкальный клип «Осень» А. Вивальди дети входят в зал.**

**Ведущий**.Вот мы и пришли в осенний лес.

*Стоит осеннее дерево, на полу разбросаны листья с загадками.*

**Ведущий:**Идет последний месяц осени – октябрь. Скоро осень уступит место зиме. Много забав подарила нам осень, и сегодня она опять приглашает нас к себе в гости поиграть, повеселиться, посоревноваться. Согласны?

Промелькнуло быстро лето,

Пробежало по цветам,

За горами бродит где-то

И без нас скучает там.

*Давайте попрощаемся с летом и послушаем песенку.*

**Презентация-клип «Прощание с летом»**

**Ведущий.** Следом за летом осень идет.

Желтые песни ей ветер поет.

Красную под ноги стелет листву.

Белой снежинкой летит в высоту.

**Ведущий**.Как хорошо в лесу, в гостях у Осени! Красиво! И листочки разноцветные: и красные, и желтые. Наверно, сейчас и сама Осень появится. А пока соберем листочки.

**Игра «Кто быстрее соберет листочки».**

*Вызывает детей младшей группы. Дети отдают листочки ведущему.*

**Ведущий**. А листочки непростые, волшебные, с загадками.

**Появляется Осень.**

**Осень.**Вы обо мне? А вот и я!

Здравствуйте, мои друзья!

Я пришла на праздник к вам

Петь и веселиться,

Я хочу со всеми здесь

Крепко подружиться!

Я – Осень золотая,

Поклон вам мой, друзья!

Давно уже мечтаю

О встрече с вами я.

Вы любите, когда я прихожу,

Я красоту повсюду навожу.

Смотри, уж золотой, багряный лес,

Скользнул луч солнца золотой с небес,

И на земле ковер лежит златой,

Лишь только осенью увидите такой.

*А где мои листочки непростые, волшебные с загадками?*

*Ребята, а загадки вы умеете отгадывать? Если правильно ответите, отгадка появится на экране.*

Лесом катится клубок,

У него колючий бок.

Он охотится ночами

За жуками и мышами.

(Еж)

**Игра «Солнышко и дождик»**

Кто по елкам ловко скачет

И взлетает на дубы?

Кто в дупле орешки прячет,

Сушит на зиму грибы?

(Белка)

**Игра - эстафета «Кто быстрее пополнит запасы»**

Участники будут собирать шишки для белочки и грибы для ежика.

*В зал входит рассерженный Боровик, в руках у него большой гриб.*

**Боровик.** Шёл король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

**Ведущий.** Боровик, не сердись!

Ты вокруг оглянись:

Гостей встречай,

С детьми поиграй.

**Боровик.** Ладно, поиграю в игру не простую, в игру грибную.

Где травы шепчутся все глуше,

Не трудно нам грибы найти.

Как именинников, за уши

Их тянут летние дожди.

**Подвижная игра «Дождь, грибы и грибники».**

Дети «грибы» присаживаются на корточки. Идет дождь, «грибы» начинают расти – медленно встают; подскоками передвигаются по залу. На сигнал «грибник», дети грибы замирают. Если кто-то из них пошевелится, грибник заберет грибок в лукошко.

**Боровик.** Молодцы, играть вы хорошо умеете, а какие грибы вы знаете?

Назовите ядовитые грибы. (Мухомор, поганка ….)

Сейчас я предлагаю вам послушать песенку про «Поганку»

**Музыкальная презентация-клип «Поганка»**

А вы смогли бы отличить съедобные грибы от ядовитых?

Какие съедобные грибы вы знаете?

А ядовитые?

**Игра –эстафета «Кто больше соберет съедобных грибов»**

**Ведущий.** А чтобы грибы хорошо росли, нужен дождик. Наши дети знают песенку про дождик.

**Боровик.** Так живи-ка, песня, всяко –

Под гармошку, под струну!

Надо нам, друзья, однако,

Спеть сегодня хоть одну.

**Песня «Дождик»**

**Осень.** А у меня еще один листочек с загадкой остался, слушайте внимательно.

Надевает эта крошка

Платье красное в горошек

И летать умеет ловко

Это….

(божия коровка)

**Общий танец «Божья коровка»**

**Боровик.**

Раз осеннею порой,

Вырос гриб большой, большой.

Этот гриб не простой,

И внутри не пустой.

Отдает гриб ведущему (внутри шоколадное печенье «грибочки»)

**Осень.**

Славно мы повеселились,

Очень крепко подружились!

Поплясали, поиграли,

Все вокруг друзьями стали!

Нам пора уже прощаться,

В путь обратный собираться!

До свидания!

**Ведущий**. До свиданья, дорогая осень!

На следующий год тебя мы в гости просим!

Год, ребята, быстро пролетит,

Обязательно нас Осень посетит.

**Дети.**

До свидания!

*Звучит музыка, Осень и Боровик покидают зал.*