Физкультурно-оздоровительная работа.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Принципы:

1. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов по оздоровлению детей.
2. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методами.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Формы и методы оздоровления детей.

1. Обеспечение здорового ритма жизни:
- щадящий режим (адапт. период);
- гибкий режим;
- организация микроклимата и стиля жизни группы;
- учёт биоритмов.
2. Физические упражнения:
- утренняя гимнастика;
- физкультурно-оздоровительные занятия;
- подвижные и динамичные игры;
- профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, профилактика плоскостопия и искривление позвоночника).
3. Гигиенические и водные процедуры:
- умывание;
- мытьё рук;
- обеспечение чистоты среды.
4. Свето-воздушные ванны:
- проветривание помещений (в том числе сквозное);
- сон при открытых фрамугах;
- прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»);
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5. Активный отдых:
- развлечения, праздники;
- игры-забавы;
- дни здоровья;
- каникулы.
6. Арома и фитотерапия:
- ароматизация помещений;
- фитопитание (чай, коктейли).
7. Аутотренинг и психогимнастика:
- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;
- игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций.
8. Спецзакаливание:
- босоножье;
- игровой массаж;
- обширное умывание;
- дыхательная гимнастика.
9. Пропаганда ЗОЖ:
- лекции и беседы;
- занятия (ОБЖ).

Босоножье

Г руппа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст все дети	Ходьба и бег по одеялу и полу настила.	5 - 3 0	Ходьба и бег по ковру в носках.	5 - 3 0
Младшая группа	Ходьба и бег по теплому песку, траве.	5 - 4 5	Ходьба по ковру босиком.	5 - 3 0
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту.	5 - 6 0	Ходьба босиком по ковру и в носкам по полу. Бег босиком по полу.	5 - 3 0

Оздоровительно – воспитательная работа с ослабленными детьми

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н.А. Семашко, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми. В связи с этим большое значение приобретает **работа с ослабленными детьми в детском саду.**

В основе оздоровительно – воспитательной работы лежит особое междисциплинарное научно – практическое направление – педагогика оздоровления.Эффективное оздоровление, воспитание и развитие ослабленного ребенка возможно при условии соблюдения следующих принципов.

1. Организация оздоровительного режима.
2. Организация двигательной активности с преобладанием циклических упражнений.
3. Формирование правильной осанки и навыков рационального дыхания.
4. Реализация системы эффективного закаливания.
5. Обеспечение полноценного лечебного питания.
6. Обеспечения психологического комфорта.
7. Использования развивающих форм оздоровительно – воспитательной работы.

Оздоровительный режим

Главным условием правильной организации оздоровительно – воспитательной работы в детском саду является оздоровительный режим.

С одной стороны, ослабленный ребенок в большей степени, чем здоровый, нуждается в отдыхе и полном покое. С другой – только деятельное состояние может усилить обмен веществ, оживить кровообращение, вызвать бодрое настроение, т.е. создать условия, необходимые для укрепления здоровья всего организма.

Оптимальный дифференцированный оздоровительный режим – это регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамичная, изменяющаяся в зависимости от воздействия среды.

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

Среди множества биологических ритмов ведущую роль играют околосуточные, индивидуальные проявления которых составляют биоритмологический профиль ребенка.

Организация оздоровительного режима должна исходить прежде всего из особенностей этого профиля, выявленным по показателям сравнительных

характеристик умственной, физической работоспособности в течении дня, эмоциональной реактивности детей с последующим их разделением на представителей преимущественно «утреннего» («жаворонки») или «вечернего» («совы») типов.

Наряду с околосуточными ритмами важную роль в определении состояния здоровья детей играют сезонные ритмы.

Ряд исследований показал, что рост респираторных заболеваний осенью и весной связан с нарушениями слаженности ритмов и, как следствие этого, со снижением устойчивости организма к болезнетворным воздействиям.

Среди ритмических процессов жизнедеятельности особое место занимает состояние бодрствования и сна.

Особое беспокойство вызывают дети, которые не спят днем, но по состоянию нервной системы нуждаются в таком отдыхе. Часто причинами нарушения сна являются отсутствие четкого режима, а также несоблюдения единства воспитательных приемов в семье и детском саду.

Одним из компонентов рационально построенного режима дня являются прогулки на открытом воздухе. Это наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий в процессе деятельности функциональное состояние организма и работоспособность.

В зависимости от возраста детей прогулки (их характер и длительность) имеют свои особенности. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма детей и закаляет его. После хорошей прогулки у детей всегда хороший аппетит и хороший сон.

Режим можно считать правильным тогда, когда в нем предусмотрена рациональная двигательная деятельность (физические упражнения, подвижные игры, всевозможные движения), которое способствует нормальному функционированию нервной, сердечно-сосудистой и других систем детского организма.

Двигательная активность

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

На протяжении года суточные объемы двигательной активности у ослабленных детей значительно ниже, чем у здоровых дошкольников. Одним из основных условий организации двигательной активности ослабленного ребенка является систематическое использование циклических упражнений.

Если учесть соображения специалистов по возрастной физиологии, считающих, что для **достижения активного долголетия, фундамент которого закладывается в период роста и развития, необходимо циклические физические упражнения, повторяемых многократно и**

систематически, то станет ясно, что такие упражнения должны быть одним из основных средств в физическом воспитание ослабленных детей.

Однако, планируя данные циклические движения, необходимо соблюдать необходимые требования:

- регулировать нагрузку не увеличением дистанции, а путем систематического повторения движений;
- научить детей правильно дышать;
- не допускать физической и эмоциональной перегрузки и вместе с тем формировать положительный эмоциональный настрой.

Подвижные игры

«Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая часть детей образует замкнутый круг – «мышеловку». Остальные дети стоят за кругом – «мыши». Дети идут по кругу со словами:

Как нам мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
(дети-мыши бегают вне круга)
Все погрызли, все поели,
Вот поймаем их сейчас!
(дети останавливаются, поднимая руки вверх).

Дети – «мыши» вбегают с одной стороны круга и выбегают с другой или рядом. По команде инструктора: «Хлоп!» дети – «мышеловку» садятся на корточки, быстро опуская руки. Оставшиеся в кругу дети – «мыши» в кругу считаются пойманными. Игра продолжается, дети меняются местами.

«Третий лишний»

Дети делятся на пары, вставая, в затылок друг за другом, образуя при этом большой круг. Двое водящих остаются вне круга, и по команде инструктора: «Беги!» один догоняет другого, бега по кругу за всеми стоящими парами. При этом убегающий может в любое время встать впереди, какой-нибудь пары, а третий в этой паре убегает от ловящего. Если догоняющий поймает убегающего, то они меняются ролями.

Игры - аттракционы для праздников

Вокруг стульев

На землю кладут шнур. Над концами шнура ставят два стула, на которые садятся игроки. По сигналу соревнующиеся бегают вокруг стульев, обегают стул соперника (не касаясь его), снова садятся на свой стул и быстро выдергивают из-под него шнур, стараясь опередить соперника.

Работа над формированием правильного дыхания

Хорошее развитие грудной клетки и полноценное дыхание – залог прочного здоровья. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга. Основные пути, ведущие к развитию полноценного дыхания следующие:

1) упражнения в беге;
2) гимнастика дыхательных мышц;
3) приучение к правильному дыханию;
4) правильная постановка пения.

Всё это должно быть активно использовано в работе с осла-леными детьми.

При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитываются:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- доступность для детей раннего возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие всех дыхательных путей и т.д.

В целях систематического использования дыхательных упражнений они включаются в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий.

Дыхательная гимнастика

«Лошадка» Вспомните, как по мостовой цокает копытами лошадка, катающая на своей спине веселых ребятишек. Цокаем язычком то громка, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

«Ворона» Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её карканье.

Дети произносят протяжно «ка-а-а-а-ар» (5-6 р.). Так громка каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5-6 р.).

«Гудок парохода» Через нос с шумам набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 с., с шумам выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звукам «у-у-у» (выдох удлиненный).

«Шарик» И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисти в кулаки, поднести ко рту - надуваем шарик; развести руки в стороны, выпрямились – надули; руки вверх, посмотреть – улетел; вернуться в и.п.(4 р.).

«Сердитый ёжик» И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ёжик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонится как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ёжика («П-ф-ф-ф», затем «Ф-ф-р») (3-5 р.)

«Паровозик» Ходьба по кругу выполняя движения согнутыми в локтях руками, произнося «Чух-чух», «Ту-ту».

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей

1. Погладить нос (его боковые части) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 р.)
2. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую, затем левую ноздрю, по очереди сжимая «отдыхающую» ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При вдохе носом оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».
6. Быстро втянуть живот внутрь, одновременно выдахнув через нос.
7. Полоскание горла полуторапроцентным раствором морской соли.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика нарушения осанки

Формирование правильной осанки должно занять первостепенное место в работе по физической культуре с ослабленными детьми. У дошкольников развитие костно – мышечной системы ещё не завершено. Во многом она состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в тоже время сравнительная мягкость, податливость костей, что создает возможность нарушения осанки при неправильном положении тела. Неправильная поза представляет особую опасность для малоподвижных детей, так как мышцы, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают должного развития. Различают два вида осанки: правильную физиологическую и патологическую.

Правильная физиологическая осанка характеризуется не только гармонией пропорций тела, но и физической выносливостью ребенка.

Для **патологической осанки** характерно следующее: «отстающие» лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутоловатость. Наиболее серьезным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз.

Общефизиологическое действие упражнений при их соответствующей дозировке обеспечивает гармоничное развитие мускулатуры ребенка, создает достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определенную позу в пространстве.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

1. И.п. - о.с., руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые движения рук вперёд, затем назад (5-6 раз в каждую сторону).

2. И.п. – сидя на пятках. Встать на колени, руки поднимаем медленно, с напряжением, вытягиваемся, отклоняя туловище назад (4 р.).

3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами – «велосипед» (1-2 мин.).

4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Поворачиваем туловище направо, касаемся рукой правой пятки, возвращаемся в и.п. То же – в другую сторону.

Закаливание

Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей; интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма.

Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. Необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.

Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства). Это может приводить к невротическим расстройствам.

Закаливание ослабленных детей нужно вести с еще большей постепенностью и осмотрительностью, чем здоровых, меры закаливания должны быть ещё более индивидуализированы.

Если традиционное закаливание предполагает адаптацию к холоду, то при создании пульсирующего микроклимата используется также и тепло. Создавая модель воздействия «тепло – холод», можно рассчитывать на выработку быстрых целесообразных терморегулирующих реакций.

Традиционные методы закаливания, хотя и менее эффективны по сравнению с контрастными, все же могут применятся в первую очередь в качестве начальных процедур. Это воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла.

Закаливающие процедуры проводятся во всех группах.

Закаливающие и развивающие мероприятия составляют основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которого – снизить заболеваемость детей.

Важнейшим закаливающим средством должны быть прогулки продолжительностью 4-5 часов в день, включающие подвижную игру с повышенным двигательным режимом, в которой преобладают упражнения циклического характера (оздоровительный бег, прыжки, игры с мячом). Выходить на прогулку стоит в любую погоду, кроме сильного ветра или проливного дождя.

Практика показывает, что любые воздействия воздуха пониженной температуры оказывают полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшая физическую терморегуляцию. Этому же содействуют и такие режимные моменты, как переодевание ребенка, выполнение утренней зарядки и др.

Система закаливающих мероприятий

1. Прием детей на воздухе осенью, весной.
2. Воздушно – температурный режим: температура воздуха в групповой комнате, спальне, туалете, одностороннее проветривание в присутствии детей.
3. Сквозное проветривание в отсутствие детей. За 15 мин. до прихода детей фрамуги закрываются.
4. Одежда, в которой дети находятся в помещении, должна быть облегченной (носки, гольфы, платье, рубашка с коротким рукавом).
5. Физкультурные занятия. Два проводятся в зале. Форма у детей облегченная. Используются дыхательные упражнения и релаксация. Одно занятие проводится на воздухе. Используются замедленный оздоровительный бег и дыхательные упражнения. Форма детей также облегченная.
6. Оздоровительная гимнастика после сна. На детях облегченная форма (майка, трусики, босиком). Используется специальная дыхательная гимнастика, точечный массаж, корригирующие упражнения.
7. Прогулка ежедневно при температуре воздуха до – 20 градусов с проведением подвижных игр, упражнений и спортивных упражнений.
8. Гигиенические процедуры (водные процедуры), умывание. После сна умывание водой комнатной температуры.
9. Рациональное питание.
10. Полоскание полости рта водой комнатной температуры.
11. Самомасаж в оздоровительной гимнастике.
12. Сон при температуре 18-20 градусов.
13. После дневного сна – потягивания с напряжением и расслаблением конечностей: дыхательная гимнастика лежа в постели с откинутым одеялом.
14. Использование поливитаминов.
15. Кварцевание систематически.

Точечный массаж

Известно, что кисти и стопы содержат множество терморецепторов, непосредственно связанных со слизистой дыхательных путей, поэтому при охлаждении возможно быстрое проявление рефлекторного влияния на слизистую в виде кашля, насморка, чихания и т.д.

Одним из эффективных элементов закаливания является точечный массаж – надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов.

Точечный массаж, как элемент психофизиологической тренировки, способствует расслаблению мышц и снятия нервно-эмоционального напряжения, воздействую на некоторые активные точки. В основном это

массаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторые точки на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Массаж головы

1. Сильным нажатием пальцев имитируем мытьё головы.
2. Пальцами, как граблями, ведем поочередно от затылка, от виска, от лба к середине головы, словно сгребаем сено в сток.
3. Спиралевидными движениями ведем пальцы от висков к затылку.
4. «Догонялки» - сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегаем» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. С любовью и лаской «расчесываем» пальцами, словно расческой, волосы и представляем, что наша прическа самая красивая на конкурсе причесок.

Массаж шейных позвонков. Игра «Буратино»

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
3. Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем в лево.

Массаж рук

1. Большим и указательными пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Массаж волшебных точек ушек

1. «Похлопаем ушки» Ребенок заводит ладони за ушки и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.
2. «Потянем ушки» Малы, захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.
3. «Покрутим козелком» Ребенок вводит палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

4. «Погреем ушки» Ребенок прикладывает к ушкам ладошки и тщательно трет ими всю раковину.

Закаливающий массаж подошв
«Поиграем с ножками»

1. Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
2. Сделать разминание стопы всеми пальцами.
3. Погладить стопу граблеобразны движением руки по направлению к пальцам.
4. Похлопать подошву ладонью.
5. Согнуть стопу вверх с произвольным паданием вниз.
6. Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на неё.
7. Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

Массаж спины

1. «Качалка» Лежа на спине, подтянуть колени к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с боку на бок (боковая качалка).
2. «Велосипед» Лежа на спине, «кружим» педали «велосипеда» со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

На зарядку – становись!

Физическое воспитание дошкольников представляет собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная активность:

1) физкультурные занятия;
2) физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, дневная гимнастика пробуждения, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия);
3) активный отдых (физкультурные досуги и праздники для здоровья);
4) самостоятельная двигательная деятельность;
5) домашние задания по физкультуре;
6) индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии).

Утренняя гимнастика является важным элементом двигательного режима: создает бодрое настроение, подготавливает детский организм к различным видам деятельности.

Утренняя для гимнастики в младшей группе группа.

Упражнения выполняются в круге. Взявшись за руки «надуть» большой шарик, руки опустить, перейти к выполнения упражнений.

1. «Погреем ручки на солнышке» И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. В.: Руки вперёд, повернуть ладонями вверх – вниз, сказать «горячо» вернуться в и.п.. То же, руки вперёд, ладони вверх, сжимать и разжимать кисти. Сжимая, сказать «горячо». Повторить: 7 раз.

2. «Силачи» И.п.: - стоя, руки к плечам, кисти в кулак. В.: Свести локти вперёд, крепка сжать кулаки, вернуться в и.п.. Повторить: 6-7 раз.

3. «Гуси» И.п.: ноги шире плеч, руки на поясе. В.: Наклон вперёд, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямится. Повторить: 6-7 раз.

4. «Маятник» И.п.: - стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. В.: Наклонить туловище в лево «тик», вернуться в и.п. То же – в другую сторону «так». Повторить: 5-7 раз в каждую сторону.

5. «Пружинка» И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. В.: 8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны.

6. «Потягушки» И.п.: о.с.(основная стойка - ноги вместе), руки вверх. В.: Встать на носки, активное вытяжение, спина прямая.

7. «Самолёты»

Самолёты загудели,
Самолёты полетели.
На полянку тихо сели,
Да и снова полетели.

(Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками, руки в стороны, затем наклонны в стороны, приседания, руки к коленям, руки в стороны с ритмичными наклонами в стороны и ходьбой по кругу).

8. «Зайка серенький»

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит,
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть,
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Кто-то зайку напугал –
Зайка – прыг – и убежал.

(Импровизировать движения зайчика по тексту).

Комплекс дневной гимнастики после сна.
Гимнастика в постели.

Потягивание. И.п.: - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постельза головой, глаза закрыты. Поочерёдно тянуть от себя правую и левую руку, правая и левая нога (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

Игра «Зима и лето» И.п.: - лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернутся в клубок, дрожа всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывают, что им тепло. Повторить несколько раз.

«Отдыхаем» И.п.: - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить три-четыре раза.

Закаливающий массаж подошв
«Поиграем с ножками»

1. Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
2. Сделать разминание стопы всеми пальцами.
3. Погладить стопу граблеобразны движением руки по направлению к пальцам.
4. Похлопать подошву ладонью.
5. Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Профилактика нарушения осанки
Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

И.п. - о.с., руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые движения рук вперёд, затем назад (5-6 раз в каждую сторону).

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Шарик» И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисти в кулаки, поднести ко рту - надуваем шарик; развести руки в стороны, выпрямились - надули; руки вверх, посмотреть - улетел; вернуться в и.п.(4 р.).

«Сердитый ёжик» И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ёжик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонится как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ёжика («П-ф-ф-ф», затем «Ф-ф-р») (3-5 р.)

«Паровозик» Ходьба по кругу выполняя движения согнутыми в локтях руками, произнося «Чух-чух», «Ту-ту».

Список литературы

1. Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
2. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001
3. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. М.: ВАКО, 2006.
4. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошк. учреждений: в 3ч. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
5. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. Режим. Закаливание. Игры и упражнения. – М.: Школьная Пресса, 2007.
6. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2006.
7. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / Под общ. Ред. Широковой Г.А. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
8. Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна. Дошкольное воспитание 2/2007г.
9. Е. Подольская Гимнастика после сна. / Здоровье дошкольника. 3/2013 г.
10. С. Шарманова «На зарядку солнышко поднимает нас» / Здоровье дошкольника 1/2009 г.
11. Е. Подольская Антистрессовая гимнастика /Здоровье дошкольника 5/2011 г.
12. Е. Подольская Суставная гимнастика для дошкольников / Здоровье дошкольника 3/2011 г.