

«Физическая культура – залог здоровья»

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель сотрудников детского сада. Наш детский сад работает над этой проблемой несколько лет. Из года в год мы организуем оздоровительные мероприятия, которые постоянно совершенствуем. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в нашей группе созданы все условия.

В своей работе использую различные виды занятий и закаливающие мероприятия.

1.Степ – гимнастика

С помощью степ-гимнастики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать у детей выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-гимнастикой — укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата. Оптимальное время для проведения занятий степ-гимнастикой — утро. Это придает детскому организму бодрости на весь день и повышает общий тонус. Для того, чтобы занятия проходили более интересно, важно использовать музыкальное сопровождение. Степ-гимнастика — это не просто сочетание разнообразных движений, но красивый спортивный танец, который приносит пользу здоровью детей и улучшает их настроение.

2.Массаж рук, ушных раковин, головы, лица.

Цель: воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

«Мыть» кисти рук, активно тереть ладонки до ощущения сильного тепла.

Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.

Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.

Растирать «мочалкой» всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; «смывать водичкой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладонкой – вниз и «стряхнуть воду».

Массаж ушных раковин

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:

поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;

ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);

нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»);

лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими);

с усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Массаж головы

Цель: Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.

Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.

“Догонялки”. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегает” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.

С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его “прическа самая красивая на конкурсе причесок”.

Массаж лица

Цель: предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, “лепить” красивое лицо.

Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.

Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).

С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).

Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

3.Игры с тихим тренажером

Оборудование: “Тихий тренажер” – наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м, силуэты ножек от пола и до 70 см; разноцветные полоски (5-10 штук) длиной 1,0-1,50 м для подпрыгивания.

Игра “Достань ягоду”

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право – лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод.

Ход игры:

По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягодки. Можно отрывать от стены только одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право – лево.

Побеждает тот, кто первым сорвал ягодку.

Игра “Пройди по стенке”

Цель: развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация.

Организация: около стены расстилается мягкий коврик.

Ход игры:

Дети по очереди ложатся на пол и стараются “пройти” по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги все выше, переходя в положение “Берёзка”.

4. Дыхательные техники

– *Маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание).*

1. *Маска удивления.* И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

2. *Маска гнева.* И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно намурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.

3. *Маска поцелуя.* И.П.: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы (“куриная гузка” или амбушюр трубочкой). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

4. *Маска смеха.* И.П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряженные мышцы.

– *Упражнение “Успокаивающее дыхание”.*

И.П.: Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперёд (“надуть” большой живот) на счёт 1-2-3-4; задержка дыхания на счёт 1-2; выдох – живот втягиваем на счёт 1-2-3-4. (продолжительность 3-5 минут).

5. «Звуковая гимнастика».

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, прослушаем правила применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм; Е – воздействует на щитовидную железу; И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О – воздействует на сердце, легкие; У – воздействует на органы, расположенные в области живота; Я – воздействует на работу всего организма; Х – помогает очищению организма; ХА – помогает повысить настроение.

Встаньте. Сделайте выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у вас хватит дыхания. Итак, вдохните и начинайте:

- иииииииии
- эээээээээ

- аааааааааа
- оооооооооо
- уууууууууу

Эта последовательность не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты — «и». Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более интенсивного кровообращения. Произнесение звука «э» активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука «а» благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука «о» усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком «у» оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота. Произносите медленно один за другим все звуки три раза. Вы хотите, чтобы ваш голос был более низким и глубоким? Тогда много раз в течение дня произносите звук «у».

6. Дыхательно-голосовые упражнения.

- Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.
- Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.
- Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.
- Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.
- Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».