

Инструктор по физической культуре
МБ ДОУ № 18 «Аленький цветочек»
г. Альметьевск
Львова Галина Дмитриевна



**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Формирование здорового
образа жизни должно
начинаться уже в детском
саду**

Цель этих уроков –
бережное
отношение к своему
здоровью.



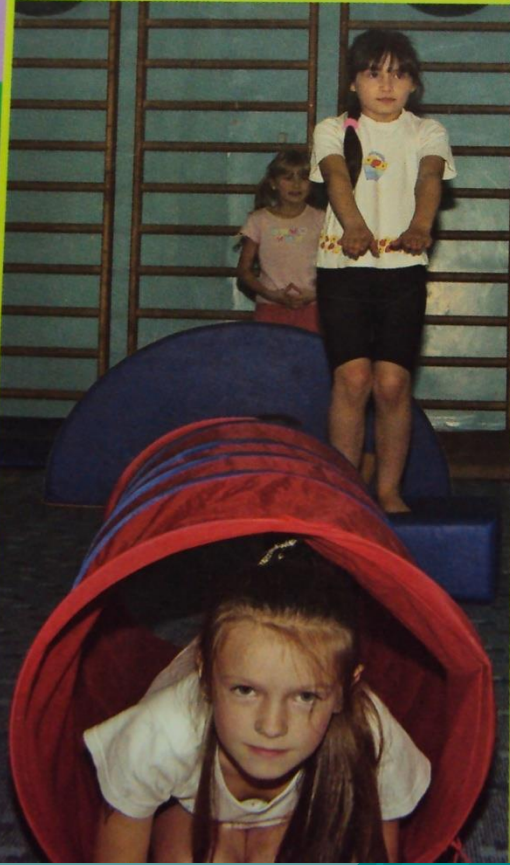
«УРОК ЗДОРОВЬЯ»



ЗДОРОВЫЕ
МАЛЫШ

М.Ю. Картушина

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ



Задачи оздоровительных занятий

- Сохранение и укрепление здоровья детей
- Развитие сенсорных и моторных функций
- Формирование потребности в двигательной активности
- Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний
- Приобретение навыка правильного дыхания
- Привитие навыков элементов самомассажа
- Развитие интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, ориентировка в пространстве)
- Развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности
- Формирование гармоничной личности (умение дружить, развивать чувство доброты, уважения друг к другу)

Важнейшая роль в занятиях отводится музыке, которая является интегральной основой всего курса. С помощью музыки проводится развивающий дозированный эмоциональный тренинг, приводящий к улучшению психологического и физиологического состояния организма ребенка. Все общеразвивающие и двигательные упражнения сопровождаются звучанием четкой, равномерно звучащей музыки, способствующей развитию чувства ритма у детей.

Массаж и самомассаж

- Рекомендуется обучать детей при самомассаже не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или поглаживая
- Не следует брать большое количество точек на одном занятии
- Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.)



При массаже пальцев используем следующие приемы:

- вытягивание каждого пальца и надавливание на него;
- растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко,
- не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или поглаживая,
- массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.)

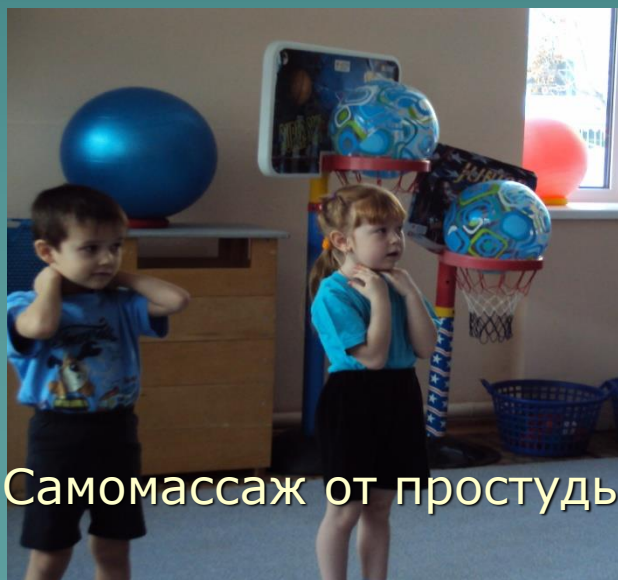
Массаж



Массаж спины



Массаж стоп



Самомассаж от простуды



Массаж пальцев рук

Пальчиковая гимнастика

- ◆ Пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции
- ◆ Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга.
- ◆ Работу по развитию мелкой моторики у детей желательно проводить систематически, уделяя ей по 3-5 минут ежедневно. С этой целью используем разнообразные игры и упражнения.
- ◆ Для формирования тонких движений пальцев рук и используя игры с пальчиками, сопровождаемые чтением народных стихов, потешек, эти игры создают благоприятный эмоциональный фон, обеспечивают хорошую тренировку пальцев, способствуют развитию умения слушать и понимать содержание потешек, учат улавливать ритм речи.

Упражнения для глаз

- ◆ Гимнастика для глаз способствует снятию статического напряжения мышц глаз.
- ◆ Хорошее зрение во многом зависит и от правильного питания, в том числе от наличия достаточного количества витаминов.
- ◆ Помните, что самая полезная - натуральная (а не искусственная и не консервированная) пища, подвергаемая минимальной тепловой обработке. Именно она сохраняет наибольшее количество полезных веществ.



ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДУ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

При выполнении оздоровительной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой необходимо соблюдать основные правила:

- ◆ думать только о вдохе носом (тренировать вдох); он должен быть через нос — шумным, резким, активным и коротким (как хлопок в ладоши);
- ◆ выдох должен происходить через рот — пассивно, беззвучно после каждого вдоха;
- ◆ вдох делается одновременно с движениями — в авторской гимнастике нет вдоха без движения, а движения без вдоха;
- ◆ все вдохи-движения выполняются в ритме строевого шага на счет 8; считать следует мысленно, за ребенка считает инструктор;
- ◆ гимнастические упражнения делаются стоя, сидя и лежа.

Дыхательная гимнастика

- ◆ Дыхательная гимнастика по методике Б.С. Толкачева рекомендуется часто болеющим детям.
- ◆ в периоды обострения ОРВИ ежедневно проводим упражнения с озвученным выдохом: «р-р-р», «п-ф-ф-ф», «тик-так» и т.д.
- ◆ Дыхательная гимнастика проводится по системе йоги

Стопа

Стопа - это область, богатейшая нервными рецепторами и являющаяся «энергетическим окном» организма. Известно, что охлаждение стоп вызывает рефлекторное сужение сосудов слизистой оболочки верхних дыхательных путей, наиболее ярко выраженное у незакаленного человека. В традиционной восточной медицине считают, что через стопу можно получить доступ к любой части тела.

Плоскостопие

Задачи лечебной гимнастики:

- ◆ развитие основных функций стоп;
- ◆ обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- ◆ повышение тонуса стопы
- ◆ формирование и укрепление сводов стоп
- ◆ улучшение кровообращения стоп;
- ◆ улучшение координации движений;



Профилактика плоскостопия

- ◆ Укрепление мышц и сумочно-связочного аппарата нижних конечностей при помощи гимнастики и массажа.
- ◆ Обувь, плотно обхватывающая, но не сдавливающая ногу, с жестким задником, фиксирующим пятку в верном положении, с каблуком высотой 0,3-0,5 см и подошвой, дающей возможность переката.
- ◆ Ходить босиком по песку, гальке, траве, наклонной плоскости вверх и вниз, по гороху, фасоли...



Воспитание у детей положительных эмоций, чувство добра, сопереживание за героев рассказов



Релаксация -

Глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

