

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 «Подснежник», г.Краснокаменск

**План работы по самообразованию
на 2023-2025 учебные года
инструктора по физической культуре (плавание)**

**по теме: *«Использование здоровьесберегающих технологий
на занятиях по плаванию в условиях реализации ФГОС ДО»***

ИФКсОП,
Козлова Ольга Анатольевна

Содержание

1	Цель и задачи самообразования педагога по теме «Использование здоровье-сберегающих технологий на занятиях по пла- ванию в условиях реализации ФГОС ДО»	3
2	Этапы работы	3
3	План работы по самообразованию на 2021-2023 учебный год	4
4	Работа с детьми и родителями	7
4.1	Работа с детьми. Физкультминутки для разминки	8
4.2	Работа с детьми. Использование детского самомассажа	9
4.3	Работа с детьми. Профилактика плоскостопия в ДОО	10
4.4	Работа с детьми. Релаксационные упражнения	10
4.5	Работа с родителями Технологии валеологического просвещения роди- телей.	11
5.	Список литературы	12
6.	Приложения	13
	Приложение 1. Физкультминутки для разминки на суше	13
	Приложение 2. Самомассаж на занятиях по плаванию	17
	Приложение 3. Игровые упражнения для профилактики плоскостопия у дошкольников	21
	Приложение 4. Релаксационные упражнения	23
	Приложение 5. Консультации «Как предупредить плоскостопие у де- тей», «Значение физкультминутки на занятиях в детском саду», «Ис- пользование упражнений на релаксацию», «Самомассаж в домашних условиях»	27

1. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию в условиях реализации ФГОС ДО

Цель: повышение компетенции в области современных здоровьесберегающих технологий, поиск путей внедрения новых технологий в план непосредственно образовательной деятельности на занятиях по плаванию, повышение эффективности.

Задачи:

1. Изучить возможность применения новых здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию в ДОО.
2. Воспитывать интерес дошкольников к занятиям по плаванию, расширяя сферу двигательных действий.
3. Формировать понятие детей о сохранности личного здоровья.

Предполагаемый результат:

- Совершенствование профессионального уровня
- Повышение эффективности занятий по плаванию.
- Создание системы применения здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию.
- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.
- Расширение представления детей о возможностях сохранности личного здоровья.
- Повышение уровня компетенции родителей дошкольников в области физического развития и формировании семейных ценностей здорового образа жизни.

2. Этапы работы

1. Ознакомительный

Знакомство с инновационными исследованиями в области физического развития дошкольников.

Изучение парциальных программ и технологий физического развития, разрешенных Министерством образования в условиях реализации ФГОС ДО.

Изучение опыта работы о применении здоровьесберегающих технологий обучающем процессе.

2. Практический

Выбор целесообразных здоровьесберегающих технологий, применительно к занятиям по плаванию в разных возрастных группах с учетом условий ДОО.

Создание системы применяемых здоровьесберегающих технологий в разных возрастных группах.

Составление перспективного плана занятий с учетом выбранных здоровьесберегающих технологий.

Составление конспектов занятий, с применением выбранных здоровьесберегающих технологий.

3. Отчетный

Представление рабочей программы на педагогическом совете.

Консультация родителей о новых формах физкультурно-оздоровительной работы ДОО.

Демонстрация опыта в форме открытого занятия с применением новых здоровьесберегающих технологий для педагогов.

Демонстрация опыта в форме открытого занятия с применением новых здоровьесберегающих технологий для родителей.

3. План работы по самообразованию на 2023-2025 учебные года

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения	Формы представления результатов работы
2023-2024 учебный год			
1.	Изучение нормативных документов	Сентябрь, октябрь	Выдержки из документов Список источников
2.	Прохождение курсов повышения квалификации «Физическое развитие дошкольников в соответствии с ФГОС ДО», «Организационно-методические условия проведения дополнительных оздоровительных занятий по физической культуре с лечебно-корректирующей и профилактической направленностью»	В течение года	Доклад
3.	Участие в общем родительском собрании «Здоровьесберегающие технологии»	Сентябрь, октябрь	Доклад презентация
4.	Размещение консультаций на сайте	В течение года	Статья на сайте, блоге
5.	Перспективный план для развития двигательной активности у детей дошкольного возраста	В течение года	
6.	Организация семинаров, практических занятий для родителей по проблемам с плаванием	В течение года	Выступление на родительских собраниях в группах
7.	Проведение физкультурных досугов, праздников с родителями	В течение года	Мастер класс, индивидуальные беседы, физкультурные занятия с участием родителей Физкультурные досуги, спортивные праздники Предоставление практического материала
8.	«Влияние занятий плаванием на здоровье малышей», «Что должны знать родители, когда их ребенок учится плавать», «Правила безопасности на занятиях по плаванию», «Влияние занятий плавани-	В течение года	Консультации Для воспитателей и родителей

	ем на детский организм», «Индивидуальные физические возможности детей», «Закаливающие процедуры»		
9.	Систематизация материалов и определение перспектив на следующий год	В течение года	
10.	Отчет по самообразовательной работе	май	Отчет по итогам деятельности за год
2024-2025 учебный год			
11.	«Первые трудности в обучении плаванию»	Сентябрь	Консультация Брошюра
12.	«Гигиенические правила, которые следует соблюдать»	Сентябрь	Консультация Папка-передвижка
13.	«Предупреждение боязни воды»	Сентябрь	Выступления на родительских собраниях
14.	Составление картотеки «Подвижные игры на воде»	Сентябрь	Картотека
15.	Составление картотеки «Релаксационные упражнения»	Октябрь	Картотека
16.	«Дыхательная гимнастика, как средство обучения детей плаванию»	Октябрь	Памятка
17.	Составление картотеки «Приемы самомассажа»	Октябрь	Картотека
18.	«Умение плавать необходимо для жизни»	Октябрь	Информация на сайте
19.	«Упражнения для освоения с водой»	Ноябрь	Индивидуальная консультация
20.	Составление картотеки физминуток	Ноябрь	Картотека
21.	«Упражнения для освоения техники плавания»	Ноябрь	Информация на сайте
22.	«Средства гигиенического воспитания»	Ноябрь	Консультация Папка-передвижка
23.	«Дыхательная гимнастика как подготовка к плаванию»	Декабрь	Консультация Папка-передвижка
24.	«Подводящие и подготовительные упражнения на суше»	Декабрь	Информация на сайте
25.	«Купание в бассейне - залог здоровья»	Декабрь	Консультация Папка-передвижка
26.	«Учимся нырять-играя»	Декабрь	Информация на сайте
27.	Роль игры в процессе обучения детей плаванию	Январь	Методические рекомендации
28.	«Игры и развлечения на воде»	Январь	Консультация
29.	«Водные процедуры»	Январь	Памятка

30.	«Закаливание дома»	Февраль	Консультация
31.	«Плавание в ванной, упражнения на дому»	Февраль	Консультация
32.	Методика обучения плаванию в ДОУ	Февраль	Методические рекомендации
33.	«Комплекс гимнастических упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями»	Февраль	Консультация
34.	«Игры на суше для обучения скольжению»	Февраль	Консультация
35.	Учимся плавать играя	Март	Стенгазета
36.	Папка-передвижка «Дыхательная гимнастика для малышей»	Март	Консультация
37.	«Влияние плавания на сердечно-сосудистую деятельность организма»	Март	Информация на сайте
38.	«Упражнения с предметами для формирования правильной осанки»	Март	Консультация Папка-передвижка
39.	«Здоровый образ жизни в семье»	Апрель	Консультация Папка-передвижка
40.	«Здоровье-сберегающие технологии»	Апрель	Презентация
41.	«Упражнения для освоения с водой»	Апрель	Информация на сайте
42.	«Общеразвивающие специальные и имитационные плавательные упражнения»	Апрель	Информация на сайте
43.	«Влияние занятий плаванием на здоровье малышей»	Май	
44.	«Мы плаваем, играем, здоровье закаляем»	Май	Фотоотчет
45.	«Плавание с родителями летом»	Май	Консультация Папка-передвижка
46.	«Спортшколы по плаванию, секции»	Май	Буклеты

4. Работа с детьми и родителями

Здоровье-сберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровье-сберегающих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Здоровьесберегающие задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Современные здоровье-сберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. Приобщение детей к физической культуре.

2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья. Задача инструктора по физической культуре (плавание) - помочь педагогам необходимыми знаниями в данном направлении, подготовить картотеку игр и упражнений для того, чтобы педагоги могли воспользоваться данным материалом, делились знаниями среди родителей.

Здоровье-сберегающая деятельность инструктором по физической культуре в нашем детском саду осуществляется с использованием следующих технологий:

Физкультурно-оздоровительная технология. Направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль за двигательной активностью и становление физической культуры дошкольников,
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется воспитателем по физической культуре в совместной образовательной деятельности по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье. К ней относится технология психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОО.

К основным формам и методам технологии сохранения и стимулирования здоровья на занятиях по плаванию детей относятся:

Динамические паузы (физкультминутки) – во время образовательной деятельности, 2-3 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида образовательной деятельности.

Подвижные и спортивные игры – как часть специально организованной образовательной деятельности по физическому развитию, на прогулке, в групповой комнате — малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создана фонотека и видеотека с элементами цветотерапии.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Используется как основной элемент при проведении образовательной деятельности с детьми по физическому развитию.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

4.1. Работа с детьми. Физкультминутки для разминки

Физкультминутки, проводимые на занятиях по плаванию, состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей. Физ. минутки помогают расслабиться, улучшить кровообращение, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему.

Обычно физкультурные паузы проводятся в течение 1-2 минуты, во время занятия.

Вариантов проведения физкультминуток множество:

Общеразвивающие упражнения (3-4 упражнения, ходьба или бег на месте)

В форме подвижной игры. Движения и упражнения должны быть знакомы детям и несложны в исполнении.

В форме дидактической игры.

Движения под стихотворение, потешки, загадки, считалки.

В форме имитации различных движений (дровосек, водитель, летчик)

Для отдельных частей тела мимические упражнения, зрительная гимнастика

(Приложение 1).

4.2. Работа с детьми.

Использование детского самомассажа на занятиях по плаванию

Даже самые маленькие дети с удовольствием включаются в процесс игрового самомассажа, нередко проявляют творчество, предлагая новые движения, варианты исполнения упражнений, при этом получают элементарные представления о собственном здоровье, акупунктуре, возможности укрепить здоровье всего лишь прикосновением рук.

Детский самомассаж своей простотой и доступностью, возможностью органично включать его в различные виды деятельности, через свободное выражение эмоций способствует укреплению физического и психического здоровья детей.

Самомассаж дошкольников сопровождается веселыми стихами, призванными обыграть массажные движения, яркими образами, вызывающими интерес детей, позволяющими раскрепоститься, не задумываясь о терапевтическом эффекте упражнений. Игровой самомассаж вполне уместен в водной и заключительной части физкультурных занятий, а также между выполнением определенных основных движений для снятия напряжения. Самомассаж позволяет усилить эффект занятия положительными эмоциями, вызвать интерес к заботе о личном здоровье, формировать привычку здорового образа жизни.

Важно научить детей выполнять массирующие движения мягко, без усилий, слегка поглаживая, или легко надавливая на части тела, в направлении от периферии к центру.

Цель: научить детей самостоятельно согревать руки в холодное время года, снимать напряжение рук и пальцев, способствовать улучшению кровообращения, развивать мелкую моторику.

Приемы самомассажа

- надавливание
- поглаживание
- постукивание
- разминание
- растирание
- прищипывание

Ожидаемые результаты применения самомассажа

Образовательное направление

- усвоение правил выполнения самомассажа
- владение простейшими приемами самомассажа

Оздоровительное направление

- улучшение кровообращения
- улучшение обменных процессов
- укрепление свода стопы
- положительное влияние на центральную нервную систему

Воспитательное направление

- побуждение активности
- развитие творческих способностей
- развитие положительных эмоций

Простейшие виды самомассажа

Массаж стоп

- сжимание и разжимание пальцев ног
- ходьба по массажным коврикам
- ходьба по ребристым дорожкам
- ходьба на носках, на пятках

Массаж пальцев и ладоней

- вытягивание каждого пальца с легким надавливанием

- легкое растирание каждого пальца без скручивания (как бы надевая колечко)
- различная пальчиковая гимнастика
- растирание ладоней
- хлопки в ладоши

Массаж рук

- поглаживание рук от кистей к плечам
- постукивание рук от кистей к плечам
- растирание предплечий

Массаж ног

- поглаживание от стопы к бедру
- похлопывание от стопы к бедру

Массаж спины

- при помощи гимнастической палки
- используя дружескую помощь

Массаж тела

- пощипывания за бока
- поглаживание живота легкими круговыми движениями по часовой стрелке
- поглаживание центральной линии груди движениями снизу вверх

Массаж головы

- поглаживание головы руками сверху вниз (**Приложение 2**).

4.3. Работа с детьми.

Профилактика плоскостопия на занятиях по плаванию в ДОО

Цель:

Способствовать формированию у детей привычки бережного отношения собственному здоровью

Задачи:

Закрепление опорно-двигательного аппарата специальными движениями.

Для профилактики детского плоскостопия в водной части занятия используется корректирующая ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, ходьба по массажным дорожкам. В основной части физкультурного занятия для повышения эффективности профилактики плоскостопия в комплексы общеразвивающих упражнений включаются специальные упражнения, сопровождающиеся небольшими стишками (**Приложение 3**).

4.4. Работа с детьми.

Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию. Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Релаксация может быть, как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Основой используемых упражнений является мышечная релаксация по представлению. Эффект усиливается сопровождением приятной, спокойной музыки.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье (**Приложение 4**).

4.5. Работа с родителями. Технологии валеологического просвещения родителей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни, как ценности, а так же в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка, привлечении родителей к участию в различных формах совместной деятельности: физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания,
- консультации,
- спортивные праздники,
- праздники здоровья,
- дни открытых дверей,
- папки-передвижки,
- беседы,
- личный пример педагогов,
- нетрадиционные формы работы с родителями,
- практические показы (практикумы)

Здоровье-сберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровье-сберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение цикла бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением в деятельности нашего образовательного учреждения (**Приложение 5**).

5. Список литературы

1. Примерная Образовательная Программа Дошкольного Образования «Детство» Санкт-Петербург 2014
2. Учить детей плавать. – Н.Ж. Булгакова - М., 1997
3. Опыт организации массового обучения плаванию дошкольников. - А. Волошин, М. Киселева 1980г.
4. Обучение детей плаванию. – В.С. Васильев, Б.Н. Никитский 1993г.
5. Плавание – Л.П. Макаренко 1979г.
6. Как научить детей плавать (программа). – Т.И. Осокина 1985г.
7. Игры и развлечения для детей на воде. – Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина 1983г.
8. Научите ребенка плавать – Л.Ф. Еремеева 2005г.
9. Игры у воды, на воде, под водой. – Н.Ж. Булгакова 2004г.
10. Для безопасного обучения плаванию дошкольников. – В. Пыжов
11. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах. – В.С. Шичанин, Н.В. Сусман, Г.Ф. Иванова, Л.В. Иванова

Физкультминутки для разминки на суше

Физминутка «Улыбка»

А теперь все вместе встали,
 Руки дружно вверх подняли,
 Руки в стороны, вперед,
 А теперь наоборот.
 Влево-вправо повернулись,
 И друг другу улыбнулись.
 Тихо сели и опять будем
 Дело продолжать (домик рисовать, наш рассказ читать...)

Физминутка «Отправляемся в полет»

Мы сегодня с вами, дети,
 Полетаем на ракете.
 Руки вверх и подтянись -
 Мчит ракета прямо ввысь.
 А быть может самолет
 Всех детей умчит в полет?
 Взмах крыла на раз, два, три,
 Друг на друга посмотри.
 Полетали и опять
 Будем вместе рисовать (сочинять, считать...)

Физминутка «Непоседа»

Непоседа потянулся
 Влево-вправо повернулся
 Руки вытянул, согнул
 И тихонько сел на стул

Физминутка «Мячики»

Все девочки и мальчики
 Прыгают как мячики.
 Раз, два, три, четыре, пять,
 Выше голову держать.
 Чтобы руки не устали
 Мы на пояс их поставим.

Физминутка «Если мы чуть-чуть устанем»

Если мы чуть-чуть устанем
 Все тихонько вместе встанем.
 И похлопаем в ладоши,
 Раз два три четыре пять,
 С каждым разом будем выше
 Наши ручки поднимать.
 И потопаем ногами.
 Раз два три четыре пять.
 С каждым разом будем с вами
 Ниже, ниже приседать.
 Закружились наши ножки,
 Раз два три четыре пять.
 Мы теперь готовы снова

Все задания выполнять.

Физминутка «Отдохнуть нам очень нужно»

Мы похлопаем в ладоши,
Мы потопаем немножко,
Покачаем головой.
Нам не стоит унывать,
Будем руки поднимать.
А теперь присядем дружно,
Отдохнуть нам очень нужно.
Мы похлопаем в ладоши,
И потопаем немножко.

Физминутка «Очень дружно мы живем»

Очень дружно мы живем (показывают большой палец).
Мы по улице идем (маршируют на месте).
Если очень мы спешим, вместе быстро побежим (бег на месте).
Мы оглянемся, посмотрим, все ли рядышком бегут (повороты).
Никого не потеряли, все ребята на местах (вдох и выдох).
Значит можно продолжать нам задание выполнять (садятся).

Физминутка «Не ленитесь, потрудитесь»

Вместе руки на бочок,
Не сжимайте кулачок.
Руки вверх вы поднимайтесь,
Кулачки теперь сжимайте.
Разжимайте и сжимайте.
Быстро-быстро выполняйте.
На носочки надо встать.
Наши ножки всем размят.
Опускайтесь, поднимайтесь.
Вместе дружно наклоняйтесь.
Не ленитесь, потрудитесь.
Снова прямо становитесь.
Вместе руки на бочок,
Не сжимайте кулачок.

Физминутка «Хорошее настроение»

Ровно встали все ребята,
Маршируем, как солдаты.
Руки вверх и руки вниз,
На носочки поднимись.
Поднимись еще разок,
Улыбнись, ка всем, дружок.
И с хорошим настроением,
Ты за стол опять садись.

Физминутка «Птенец»

Птичка крыльями взмахнула (взмах руками).
Раз - головку повернула (поворот головы влево-вправо).
Два - нагнулась за пшеном (наклон вперед до пола).
Три - вернулась птичка в дом (руки над головой «крыша»).
В доме ждал ее птенец,
Голосистый удалец,
Пи-пи-пи (произносят хором).

Физкультминутка «Отгадай, чей голосок»

Возвращались три туриста
По тропинке не спеша (ходьба на месте).
Солнце в небе ярко светит (поднять руки вверх),
И погода хороша (круговые движения руками).
За пригорком, возле леса
Что не низок, не высок (присесть, встать).
Услыхали три туриста
Незнакомый голосок (руки к ушам).
Кто кричал в лесу, узнаешь,
Если голос угадаешь (кто-то из детей издает звук, остальные отгадывают).

Физкультминутка «Альбом»

Я открою свой альбом (широко разводят руки),
Сколько же рисунков в нем!
Это зайка (дети прыгают),
Это гном (дети присаживаются).
Это мой красивый дом (ставят руки треугольником над головой).
Вот в альбоме самолет (руки в стороны)
Отправляется в полет (круговые движения руками «моторчик»).
Я закрою свой альбом (хлопают руками).
Посмотрю его потом.

Физкультминутка «Клены»

Под окошком возле сада
Клены выстроились в ряд (встают).
Ветер кленами играет (махи поднятыми руками).
Клены листьями шуршат (круговые движения руками).
Ветер не кончается,
Клены наклоняются (наклоны вперед).

Физкультминутка «Зайкина зарядка»

Дрыг да скок, прыг да скок,
Прыгнул зайка на пенек.
На полянке возле зайки,
Звери собрались в кружок.
Сосчитав всех по порядку,
Зайка предложил зарядку.
Раз! Все прыгают на месте,
Два! Ушами машут вместе.
Три! Все вместе приседают,
И хвостами все виляют.
На четыре всем опять
Упражнения выполнять.

Физкультминутка «Зарядка для зверяток»

Раз присядка, два присядка,
Вот звериная зарядка.
Все зверята, как проснутся,
Любят сладко потянуться (потягиваются).
И хвостами повиласть (движение бедрами),
И за ушком почесать (имитация).
Спинку вытянуть, прогнуться (наклон с выпрямлением),
И три раза повернуться (повороты вокруг себя).
Ну, а если будет мало,
Можно все начать сначала.

Самомассаж на занятиях по плаванию

Самомассаж «Добываем огонь»

Каждому понадобится отшлифованная деревянная палочка, для детей младшего и среднего возраста палочки лежат на виду, для старших детей палочки спрятаны, их сначала надо найти; энергично крутим палочку между ладонями, чтобы стало горячо

Взяли палочку в ладонь
Будем добывать огонь,
Сильно палочку покрутим –
И огонь себе добудем.

Самомассаж «Мы погреем наши ручки»

Младший и средний возраст просто растирают ладони, чтобы стало горячо, старший возраст начинают растирать ладони с мизинцев, постепенно включая все пальцы, затем растирают ладони, чтоб было горячо, затем разводят ладони, стараясь почувствовать между ними «теплый шар».

Ой-ё-ёй, ой-ё-ёй!
Как же холодно зимой,
Чтобы нам не заболеть
Надо ручки растереть

Самомассаж «Колобок»

Младший и средний возраст имитируют движения в плоскости, старшие дети начинают в плоскости, заканчивают кончиками пальцев, как будто колобок между ладонями, несколько раз меняя направление движения.

Тесто в руки мы возьмем
И катать его начнем
Получился Колобок
Колобок – румяный бок

Самомассаж «Очень весело живем»

Проводится в конце физкультурного занятия; руки подняты вверх.

Крепко кулачки сожмем,
А потом их разожмем
Разожмем и сожмем
Очень весело живем!

Самомассаж «Наши ручки отдохнут»

Проводится после упражнений в метании, лазании по гимнастической стенке; поддерживая в запястье одну руку другой, слегка ее потрясти.

Ох, устали наши ручки
Ручку ручкой мы возьмем,
Чтобы ручки отдохнули,
Ручкой ручку потрясем.

Самомассаж «Где же ручки»

Проводится после упражнений в ползании, лазании; вытянуть руки вперед, поднять вверх и свободно «бросить» вниз.

Вот, какие ваши ручки,

Все ладошки на виду.
А теперь вы ручки бросьте,
Их искать сейчас пойду.

Массаж головы

Цель: научить детей снимать напряжение, восстанавливать внимание, способствовать улучшению кровообращения.

Самомассаж «Ёжик»

После подвижной игры младший и средний возраст выполняют поглаживающие движения двумя руками ото лба к затылку, затем перебирают пальцами по бокам от основания черепа к макушке; старшие легко надавливая на кожу пальцами правой и левой руки поглаживают виски, перемещаясь сначала ко лбу, потом к затылку, после чего средними пальцами делают точечный массаж у основания черепа.

На пенёк уселся Ёжик.
У ежа не видно ножек.
И совсем не разберешь,
Это щетка или ёж.

Массаж спины

Цель: расслаблять мышцы спины, улучшать кровообращение, оказывать помощь друзьям.

Самомассаж «Веселый дождик»

Дети встают в круг друг за другом, так, чтобы было удобно выполнять манипуляции на спине впереди стоящего. Сначала похлопывают ладошками, потом постукивают пальцами, поколачивают кулачками, в конце поглаживают.

Дождик вышел на прогулку,

Кап, кап, кап,

Побежал по переулку,

Кап, кап, кап,

Дети дома посидите,

Кап, кап, кап,

И гулять не выходите,

Кап, кап, кап

Вот, когда уйду, тогда

Выходите все сюда.

Самомассаж «Два веселых гуся»

Двое детей делают массаж спины друг другу по очереди, массаж выполняется одновременно двумя руками, дети младшей и средней группы просто тыкают пальчиком, дети старшей и подготовительной группы выполняют «прищипы», что позволяет «массажисту», помимо мелкой моторики, развивать координацию движений.

Два веселых гуся

Вышли на лужок.

Травку щипали

Весело кричали.

Га-га-га, га-га-га

С последними словами дети меняются местами.

Самомассаж «Черепашка»

Выполняется в парах, сначала легкое похлопывание ладонями по спине сверху вниз, потом энергичное пощипывание от поясницы вверх по спине.

Шла купаться черепаха,
И кусала всех со страха:
Кусь-кусь-кусь-кусь,
Никого я не боюсь.

С этими словами быстро повернуться и испугать партнёра «У!» и медленные вибрирующие движения кистями рук.
Изобразить испуг,
Поменяться местами

Самомассаж «Про лягушат»

Выполняется из построения в круг, сначала похлопывание ладонями по спине вверх и вниз, затем пощипывание рук от локтевых суставов к плечам, после легкое постукивание кулачками по спине, в конце замирают, изображая крышу над головой.

Дождик, дождик
Пуще, пуще,
Будет праздник у лягушек,
Грянул гром -
Бом-бом!
Все лягушки быстро в дом.

Массаж стоп

Цель: осуществлять профилактику плоскостопия, укреплять свод стопы, улучшать кровообращение, развивать мелкую моторику пальцев.

Самомассаж «Козленок»

Сначала дети младшего и среднего возраста подпрыгивают на месте, дети старшего возраста переступают не отрывая носков от пола на месте, затем младшие садятся на пол и поглаживают ноги ладонями от стопы вверх, старшие выполняют растирание из положения стоя, после поочередно вытягивают вперёд то одну, то другую ногу и вращают ступнями в стороны, младшие при помощи рук. В конце выполняют подскоки на месте.

Козлик быстро поскакал
И нечаянно упал.
Подвернул козленок ножку,
Сел и плачет на дорожке.
Я скажу вам всем известно,
Без игры не интересно.
Надо козлику играть
И с козлятами скакать

Комплексный самомассаж

Цель: усилить эффект занятия положительными эмоциями, вызвать интерес к заботе о личном здоровье, усилить кровообращение, улучшить обмен веществ.

Самомассаж «Петушок»

Дети строятся в круг, выполняют предложенные поглаживающие движения, в младшем и среднем возрасте повторяют за инструктором по физкультуре, в старшем- самостоятельно.

Мы слепили петушка,
Не раскрашен он пока.
Краски яркие возьмем
И раскрашивать начнем.
Золотым раскрасим гребень
Желтым крылья и живот,
Красным спинку мы раскрасим

Встав друг к другу в оборот.
Вот дошло до ножек дело.
Будем красить ножки смело.
А теперь нам надо хвост
Разукрасить в семь полос.
Все старались, не ленились,
Вот какие получились.
У ребяток петушки
Золотые гребешки.

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия у дошкольников

«Паучок»

Оборудование: обруч, гимнастическая палка, или шест.

Ползет паучок по дорожке,

Быстро переставляет ножки.

переступать по обручу (гимнастической палке, канату) приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают обруч (гимнастическую палку, шест).

«Веселый ёжик»

Оборудование: малый мяч, шарик.

Ёжик бегал по дорожке,

Мы массировали ножки.

И.п. стоя, руки на поясе, прокатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

«Художник»

Оборудование: не требуется.

Мы сегодня рисовать

Будем только ножками.

Ножки станут выполнять

Замысел художника.

И.п. стоя, руки на поясе, дети пальцами одной ноги «рисуют» на полу фигуры: кружок, квадрат, змейку и т.п., то же другой ногой.

«Улитка»

Оборудование: не требуется.

Как шла улитка по дорожке

Нам показать помогут ножки.

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед.

Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

«Раки»

Оборудование: не требуется

Как раки пятятся назад

Нам не трудно показать

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, отталкиваться подогнутыми пальцами ног и двигаться назад.

«Каток»

Оборудование: гимнастическая палка

Вот какой у нас каток

Для строительства дорог

Чтоб разглаживать морщины

Лучше не найти машины

И.п. стоя, руки на поясе, одна нога стоит на гимнастической палке, палка по середине стопы: прокатывать палку вперед-назад, то же другой ногой

«Пяточки»

Оборудование: не требуется.

Мы не нежимся в кровати,

Вместе разминаем пятки.

И.п. стоя, руки на поясе, или держась за руки лицом друг к другу, встать на пятки, носки направить к себе, опуститься на всю стопу.

«Гусеница»

Оборудование: не требуется

Гусеница, гусеница,

В шубке золотистой,

Отправляйся, гусеница,

Под листок тенистый.

В. Лунин

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед.

Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

«Барабанщик»

Оборудование: гимнастическая скамейка

У меня есть барабан,

Он гремит как ураган!

Но когда его дарили,

Бить потише попросили.

А зачем его иметь,

Если просят не шуметь?!

Н. Хилтон

И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги на полу, параллельно друг другу, пальцы поджаты, отбивать пальцами ног предложенный ритм одновременно двумя ногами или поочередно.

«Мельница»

Мелют зёрна жернова

Утром спозаранку.

Будет пышный каравай,

Вкусные баранки.

Оборудование: не требуется

И.п. сидя, ноги вытянуты вперед, упор на пятки: 1-2 положить ступни на пол влево, 3-4 вернуться в и.п., положить ступни на пол вправо (можно выполнять в разные стороны).

Релаксационные упражнения**«Котятка»**

Представьте себе, что вы маленькие, пушистые котятка. Котятка целый день шалили, но вот наступила ночь, котятка легли на коврик, вытянули лапки, дышат ровно, спокойно, котятка засыпают. Хозяйка накрыла котят мягким теплым одеялом. Котятка согрелись, им снится как в теплый солнечный денек они играют во дворе, как их гладит добрая хозяйка. Котяткам хорошо спится. Но вот наступило утро, котятка просыпаются, потягиваются, открывают глазки. Их ждут новые веселые игры.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы — разноцветные, воздушные шарики. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Ручки стали легкие- легкие, и ножки тоже стали легкие. Все ваше тело становится будто невесомым. Подул теплый, ласковый ветерок, и подхватил воздушные шарики, унося их высоко-высоко в небо. Вам радостно, легко и свободно. Вы летите туда, куда дует теплый ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Ветерок утих, вы снова в спортивном зале. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.

«Солнышко»

Представьте себе, что вы легли позагорать, над вами светит теплое ласковое солнышко. Вам хорошо. Почувствуйте, как тепло солнышка согревает ваши руки, ноги, живот. Дышите ровно. Чтобы не сгореть, стоит повернуться на животик. Теперь солнышко согревает вашу спинку, равномерно загорает все тело. Не стоит долго лежать на солнышке, давайте встанем и пойдем в группу.

«Сосульки»

Представьте, что злой волшебник превратил вас в ледяные сосульки. Вам очень холодно, вы застыли. С каждой минутой вам становится все холоднее и холоднее. Но вот появилось солнышко, начало пригревать и сосульки стали таять, сначала медленно (дети расслабляются), а потом быстрее и быстрее. И вот, сосульки растаяли, злые чары исчезли, а вы снова стали добрыми и послушными детьми.

«Снежинки»

Представьте, что каждый из вас — белая, красивая снежинка. Снежинки медленно падают с неба из снежной тучки, кружатся в воздухе и опускаются на землю, укрывая ее теплым снежным одеялом. Но вот, поднимается ветер, подхватывает снежинки и несет их высоко в небо. Настоящая вьюга. Ветер стихает, снежинки снова медленно, плавно опускаются на землю.

«Дотянись до радуги»

Представьте летний теплый денек, пригревает солнышко, лаская ваши ладошки. Посмотрите на небо, там — радуга. Красивая семицветная радуга, так хочется ее потрогать. Тянемся к радуге ручками, раскрывая ладошки (потянуть руки вверх). Нет, высоко, никак не достать, пусть ручки отдохнут (опустить руки, расслабить). Еще раз стараемся, тянемся-тянемся. Ах, какая красивая радуга, пусть остается на небе.

«Пушинка»

Представьте себе хороший теплый день. Вы загораете, подставив лицо солнышку. Ваше лицо загорает, вам хорошо, тепло, вы дышите ровно, вам ничего не мешает. Вдруг, на лицо падает пушинка, и щекочет носик. Сдуйте с носа пушинку, пусть летит дальше, а мы будем

загорать дальше, подставляя лицо солнышку.

«Жучок»

Представьте себе, что вы отдыхаете на лесной опушке, ласково греет солнышко. Тепло, хорошо, спокойно. Вдруг вам на пальцы ног заполз жучок. Потяните носки на себя, почувствуйте, на каком пальце сидит жучок. Постарайтесь сбросить жучка с пальцев ног пошевелив пальчиками. Хорошо, никто не мешает отдыхать. Теперь жучок заполз на пальчики рук, встряхните пальчики, прогоните жучка, хорошо.

«Жарко-холодно»

Представьте себе, что вы играете на площадке, греет солнышко, вам тепло и весело. Вдруг, солнышко спряталось за тучку, подул холодный ветер. Вам стало холодно, чтобы согреться, вы обняли себя руками. Тут и солнышко вышло из-за тучки, снова стало тепло, расслабьте ручки. Но вот снова подул холодный ветер... можно повторить.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании

"Задуй свечу"

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

"Ленивая кошечка"

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Упражнения на расслабление мышц лица

"Озорные щечки".

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"Рот на замочке".

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их: У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставляю.

Упражнения на расслабление мышц шеи

"Любопытная Варвара".

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара" (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и, касаясь, выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Упражнения на расслабление мышц ног

"Палуба"

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем

"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

Упражнения на расслабление всего организма

"Снежная баба"

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Летний денек"

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

Консультации

Как предупредить плоскостопие у детей.

Часто бывает непонятно, почему ребенок стал вялым, малоподвижным, почему он устает на прогулках, жалуется на недомогание. И если малыш по всем обычным показателям (нормальная температура, отсутствие простудных и инфекционных заболеваний) здоров, состояние его относят за счет настроения и свойства характера. Если же взрослые внимательны к ребенку, они в ряде случаев смогут определить причину отклонения от нормального состояния ребенка. Один из таких факторов нарушение правильной работы опорно-двигательного аппарата и в частности плоская стопа.

Плоскостопие – это такая деформация стопы, при которой внешними признаками являются снижение высоты свода стопы и отклонение пятки кнаружи.

Правильное развитие опорно-двигательного аппарата, нормальное положение свода стопы, оказывает влияние на осанку, кровообращение и, главное, предохраняет внутренние органы и головной мозг от сотрясения.

В начальных стадиях плоскостопие внешне почти не выражено. Особенно трудно распознать его у самых маленьких, т. к. детская стопа по сравнению со стопой взрослого значительно шире в передней части, заметно сужается к пятке, много подвижнее. В первый период заболевания болезненные ощущения не носят постоянных характер, только после длительных прогулок и к вечеру ребенок жалуется на усталость и незначительные боли в ногах. Бывают случаи, когда дети к концу дня сетуют, что обувь, которая не причиняла утром боль, начинает давить пальцы. Происходит это от того что, продольная выемка стопы не выдерживает длительной и непосильной нагрузки, становится менее глубокой, стопа уплощается и вследствие этого удлиняется. Родители, обратившие на это внимание, должны непременно показать ребенка врачу.

Распространено мнение, будто плоскостопие в детстве – нормальное явление, а с возрастом уплощение стопы само собой ликвидируется. В действительности же плоскостопие без соответствующего лечения и профилактики усиливается и нередко приводит к частичной или полной потери трудоспособности.

По своему происхождению плоскостопие бывает врожденным и приобретенным.

Врожденное плоскостопие встречается редко – оно следствие неправильного внутриутробного развития. *Приобретенное плоскостопие* появляется в связи с заболеваниями (рахит, полиомиелит), в связи с переломами, разрывами связок и мышц. *Статическое плоскостопие* встречается значительно чаще (90 %). Оно возникает вследствие перегруженности стопы, при длительном пребывании детей на ногах: ходьбе, продолжительном стоянии, а также от несоответствия степени нагрузки (ношение тяжелых предметов) общему физическому развитию ребенка. Статическое плоскостопие нередко развивается у детей ослабленных, часто болеющих или перенесших тяжелое заболевание. Одной из причин нарушения высоты свода стопы может явиться быстрый рост тела ребенка, когда на стопу действует чрезмерная весовая нагрузка.

У детей раннего возраста *причиной возникновения плоскостопия* может быть преждевременное вставание на ноги (до 1 года). Не надо форсировать у детей раннюю попытку ходьбы. Когда мышцы и другие ткани функционально созревают, ребенок сам пытается пойти. В этом плане вполне закономерно для него ползание. С детства учите детей правильно ходить: без лишнего разведения стоп.

Вредно сказывается на стопе ребенка длительное хождение по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблучков.

Большое влияние на возникновение плоскостопия у детей оказывает состояние и развитие мышц ног, которые обычно слабы у детей, не занимающихся физкультурой и спортом.

При сильном развитии плоскостопия у детей наблюдаются головные боли, недомогания, болезненные ощущения в связи с потерей амортизационной роли свода стопы при

толчках во время прыжков, бега и т. п. Своевременное выявление и лечение плоскостопия имеет огромное значение для правильного физического развития ребенка.

Как же определить родителям, страдают ли их дети этим недугом? Здесь поможет наблюдение за стопами в динамике. Увеличение выемки на отпечатках стоп через каждые 6 месяцев будет свидетельствовать о развитии свода. Выемку можно определить отпечатком стопы, окрашенной красящим веществом на листе белой бумаги. Повторный отпечаток позволит путем сравнения определить степень плоскостопия, его увеличивающийся или уменьшающийся характер. Во всех сомнительных случаях необходимо обратиться к врачу.

Для профилактики плоскостопия необходимо соблюдать правила гигиены стопы. К этим правилам относятся ежедневные гигиенические ванночки с детским мылом, подрезание ногтей раз в неделю (линия ногтя должна быть прямой, а не овальной, иначе ноготь может врастать в кожу), правильный подбор размера обуви и носков. Носки и колготки должны быть с добавлением хлопковой или шерстяной нити – она хорошо впитывает влагу.

У детей прирост ежегодный прирост стопы (до 7 лет включительно) составляет в среднем 11 мм. Правильно менять обувь раз в 6 месяцев и учитывать не только размер, но и полноту. Детям рекомендуется обувь из кожи. Обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге. Подошва обуви не должна быть максимально легкой, такой, чтобы не перегружать стопу своим весом.

Для детской обуви необходим каблук. Каблук, искусственно повышая свод стопы, предупреждает плоскостопие, защищает пятку от ушибов. По каблуку можно определить наличие плоскостопия – каблук стесывается с внутренней стороны. Высота каблука для дошкольников от 5 до 10 мм. Кеды, резиновые спортивные тапочки, чешки предназначены для физкультурных занятий и нерациональны, как сменная обувь. Обувь на меху носят исключительно на улице в холодное время.

В сырую погоду, во избежание промокания, переохлаждения ног, рекомендуется надевать здоровым детям резиновую обувь и шерстяной носок. В теплую, сухую погоду такая обувь непригодна.

Летом не рекомендуется носить лаковую обувь, так как она плохо пропускает воздух и влагу.

Для нормального развития стопы и предупреждения плоскостопия не следует забывать и о таких общих профилактических мерах, как соблюдение режима, упражнения общеразвивающего характера, увеличения длительности пребывания на воздухе, обтирание холодной водой, ходьба босиком в теплое время года по гальке, песку. Для укрепления связочно-мышечного аппарата полезны дозированные спортивные упражнения: ходьба на лыжах, по бревну, плавание, лазание по канату. В комплекс утренней гимнастики необходимо включать специальные упражнения:

1. Круговые движения стопами (сидя).
2. Захватывание и поднимание стопами мяча (сидя).
3. Поднимание пальцами ноги карандаша (сидя).
4. Сгибание пальцев ног (сидя).
5. Ходьба на носках и пятках (детям до 4-го года жизни ходить на пятках не рекомендуется).
6. Ходьба на наружном крае стоп (как медведь).

Очень эффективна езда на велосипеде с упором педалей на центр стопы. Хорошо организовать мытье ног следующим образом: ребенок поочередно моет одну ногу другой ногой, начиная со ступни и заканчивая коленом.

Значение физкультминутки на занятиях в детском саду

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления.

Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению.

Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей. Во втором случае уловить нужный момент бывает часто трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно.

Но нужно учитывать, что при большой заинтересованности детей к занятию, особенно когда используются наглядные пособия, физкультминутка может и помешать успешному его проведению. Следовательно, не все занятия требуют введения физкультминутки как обязательного элемента. Например, на занятиях по музыкальному воспитанию нет необходимости, включать физкультминутку, такие занятия, как правило, насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой детей на работу.

Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка. Если детям дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует.

Однако, если дети рисуют карандашами, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо. Она также нужна на занятиях по обучению грамоте, развитию элементарных математических представлений, требующих большой усидчивости и внимания детей.

Виды физкультминуток.

Все физкультминутки условно можно разделить на три группы:

1. Физкультминутки, которые можно проводить на любых занятиях во второй их половине, когда заметно утомление детей, или между разными типами работ, когда нужно переключить внимание детей с одного вида деятельности на другой с целью повышения эффективности усвоения даваемого на занятии материала и с целью заботы о здоровье дошкольников, укрепления их организма. К таким физкультминуткам относятся стихи и по-

тешки, включающие в себя упражнения, которые охватывают крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника; легкий бег, ходьба на месте, поскоки, приседания в быстром темпе, наклоны в стороны, махи руками и т. п., сопровождающиеся текстом, как правило, в стихотворной форме. Герои и персонажи таких физкультминуток – «мышки», «черный кот», «хомячок», «кузнечик», «зайка», «медведи», «петух», «аист», «жук», «ворона»; «плавцы»; «деревья» и т. п.

2. Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук. Это упражнения на сгибание и разгибание кистей рук, их отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения и пальцами рук. Это такие физкультминутки как: «Цветки», «Свинки», «Братец, где ты был? », «Пальчики», «Две сестрицы» и другие.

3. Знакомые детям упражнения, проводятся в игровой, стихотворной форме. К этой группе относятся, в основном, такие же упражнения как и к первой, которые охватывают крупные мышечные группы, но в содержании текста физкультминутки идет речь о зарядке, наклонах, потягиваниях и т. д. Это такие физкультминутки как: «Зарядка», «Буратино», «Солнышко», «Клен», «Ветер», «Паровоз», «Часы», «Мишка косолапый», «Солдатик», «Бабочки», «Веселый мяч», «Прогулка» и другие.

Рекомендации по проведению физкультминуток.

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отработывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях целесообразно включить упражнение для мышц кисти руки: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

3. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.

4. Произносить тексты физкультминуток инструктор должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5. При повторных проведениях физкультминутки дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало или окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.

6. Не ставить перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.

7. Стимулировать подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они по началу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.

8. Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.

9. Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретного занятия, а не давать ее заранее целиком составленную на всю неделю для любого занятия.

Консультация.

Самомассаж в домашних условиях

У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом, а также слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием самомассажа организм и взрослого, и ребёнка начинает лечить себя сам. Самомассаж делать несложно. Слегка следует надавливать на точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Лучше всего точечный массаж делать не только по утрам, но еще днем (если есть такая возможность) и вечером, то есть не реже чем через каждые пять-шесть часов.

Будьте здоровы!

Зона 1 — область всей грудины, которая является важнейшим кроветворным органом. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом грудины; при массаже данной зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Зона 2 — (яремная ямка) связана с тимусом (вилочковой железой), регулирующим созревание Т-лимфоцитов, гормонов роста и общее развитие организма.

Зона 3 находится в развилках сонных артерий. Она связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови. Местный массаж улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку инсулина и других гормонов.

Зона 4 — верхние отделы шеи, в области 1-5-го шейных позвонков. Здесь расположен верхний шейный симпатический узел (ганглий). Он стоит на пути всех сигналов к мозгу, которые поступают от внутренних органов через нервные вегетативные узлы, расположенные цепочкой вдоль позвоночника.

Зона 5 находится в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Это перекресток всех путей, проходящих от туловища к голове, головному мозгу. Воздействие на зоны 4 и 5 дает колоссальный оздоровительный эффект: нормализует вегетососудистый тонус, улучшает кровообращение, работу головного мозга, оздоравливает миндалины, помогает снять боли в голове, ушах, шее.

Зона 7 — выход первой ветки тройничного нерва. Воздействие на эту область улучшает кровоснабжение лобных отделов мозга и пазух носа, укрепляет зрение, помогает умственному развитию.

Массаж зоны 8 (ушные козелки) положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Зона 9 находится на кистях рук. На них расположено множество важных биоточек и зон, воздействие на которые стимулирует работу головного мозга и всего организма.

Первый сеанс этого самомассажа рекомендуем сделать прямо сейчас, во время чтения этих строк, — попробуйте, надеемся, что вам понравится.

Зоны 1 и 2 — основа основ. Наше кроветворение. Наш иммунный статус. Крепкая защита организма.

Зона 6 находится в местах выхода второй ветви огромного тройничного нерва. Массаж улучшает носовое дыхание, состояние зубов, слизистых носа и гайморовых пазух, стимулирует организм на выработку собственного интерферона и других противовирусных веществ.