**«Оздоровительная работа на занятиях и в режимных моментах»**

Воспитатель Бирюкова И.В.

Вырастить здорового ребенка самая сложная и важная задача общества. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.  
Поэтому в своей деятельности мы особое внимание уделяем «Оздоровительной работе на занятиях и в режимных моментах».

Основными средствами сохранения здоровья детей является: соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, прогулка, спортивные развлечения. Оздоровительная работа с детьми проходила в виде:

 - ***Физкультурных занятий*** – проводим занятия 2 раза в неделю в группе и 1раз на свежем воздухе. Во время их проведения следим за соблюдением правильной осанки, дозировкой, плотностью занятия, точностью выполнения упражнений, следим за равновесием в основных видах движения. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении, что тоже благоприятно воздействует на оздоровление детского организма.   
  
- ***физминуток и динамических пауз,*** их проводим как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом. Упражнения подбираем на выпрямление ног и туловища, разведение плеч, поднимание головы, дыхательные упражнения, движения для профилактики нарушения осанки;

***-упражнений для глаз*** - они дают отдых органам зрения, слуха, предупреждают зрительное утомление. Такие упражнения следует обязательно выполнять с целью профилактики близорукости.   
  
***- утренняя гимнастика*** – направлена на то, чтобы перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастики, усиливаются все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем.

***- мытье рук и лица холодной водой*** – улучшает кровообращение, кожа становиться более здоровой.

Во время прогулки особое внимание одежде детей – это одно из важнейших условий результативности прогулки для здоровья.

***- прогулка*** – играет важную роль в закаливании, укреплении здоровья и оптимизации двигательной активности детей. Поэтому прогулку проводим ежедневно согласно режиму дня, и в любую погоду, включая в ее содержание подвижные игры направленные на развитие скоростных, силовых качеств, гибкости, выносливости и координации.

Прогулка перед сном улучшает кислородный баланс организма, необходимый для качества сна.

# *Дневной сон* – это одна из важнейших функций организма. Это не просто отдых, а особое состояние, когда организм дает разрядку подсознанию. - после пробуждения проводим *комплексы гимнастики после дневного сна* – они направлены на поднятие настроения, мышечного тонуса у ребенка, а так же способствует профилактике нарушения осанки и плоскостопия, благоприятно влияет на эмоциональное состояние детей.  *-дорожка «здоровья»* – ходьба по ней эффективно стимулирует стопу и предупреждает плоскостопие. Используем ее для профилактики опорно – двагательного – аппарата на физкультурных занятиях и в течении всего дня. Вся деятельность воспитателя направлена на оздоровление детей. Мы стараемся организовывать жизнь детей так, чтобы каждый день приносил новое, интересное, был связан с радостью познания мира движений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | |
| **Остеопатическая гимнастика** | После сна в постелях каждый день. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Динамические паузы** | Во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей. начиная со 2-й младшей группы | Комплексы физкульминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз. |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно.  Все возрастные группы. | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. используются только элементы спортивных игр. |  |
| **Пальчиковая гимнастика** | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. |  |
| **Дорожки здоровья** | После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии. | Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки. |  |
| **Творческий час** | Один раз в неделю, вся группа в первой или второй половине дня, начиная со средней группы. |  |  |
| **Гимнастика для глаз** | Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп. | Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога. |  |
| **Дыхательная гимнастика** | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур. |  |
| **Игровой массаж** | Ежедневно в режимных моментах и на занятиях. | По методике А. Уманской и К. Динейки |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Упражнения на психигимнастику, зрительную гимнастику, дыхательные упражнения, массаж и самомассаж, пальчиковые игры и физминутки .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Слова** | **Действия** |
| **зрительная** | Ходит рыжая лиса  Щурит хитрые глаза.  Смотрит хитрая лисица,  Ищет, чем бы поживиться.  Пошла лиска на базар,  Посмотрела весь товар.  Себе купила сайка  Лисятам балалайку. | *Крепко зажмурить и открыть глаза*  *Вытянуть вперёд руку, поднять большой палец. Водить вправо, влево, следя глазами.*  *Руку вверх, вниз, следить глазами.*  *Описать рукой круг по часовой и против часовой стрелки, следя глазами.* |
| **дыхательная** | «Каша капит» по метотоду Б.Толкачёва | Дети садятся на пол, кладут одну руку на живот, другую на грудь. Втягивая живот, делают вдох, а выпячивая его – делают выдох, произнося при этом звук: «пф-ф-ф-ф».  Повторяют 3-4 раза |
| **Массаж рук «Гусь»** | Где ладошка? Тут? Тут!  На ладошке пруд?Пруд!  Палец большой – гусь молодой.  Указательный – поймал,  Средний – гуся ощипал,  Безымянный – суп варил,  А мизинец – печь топил.Полетел гусь в рот.  А оттуда в живот! Вот! | *Показать правую ладошку.*   *Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.*   *Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.*  *Махи кистями рук.*  *Двумя ладонями погладить живот.* |
| **эмоциональные** | **Волшебный цветок**   Цель: *Учить выражать свою индивидуальность. Представлять себя другим детям в группе.* | Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию, они выбирают, кто каким будет цветком. Далее под музыку показывают, как цветок распускается (дети медленно поднимаются в полный рост, раскрывают руки, сложенные «бутоном»). Затем каждый ребёнок рассказывает о себе: где и с кем он растёт, как себя чувствует, о чём мечтает, что любит, с кем хочет дружить и так далее. |
| **пальчиковая** | Две ладошки прижму И по морю поплыву.  Две ладошки друзья – Это лодочка моя.  Паруса подниму И морем поплыву.  А по бурным волнамПляшут рыбки тут и там. | *Две ладошки соединить «лодочкой», большой палец внутрь.*  *Волнообразные движения руками*  *Попеременно руки вверх, сжимая пальцы в кулак*  *Волнообразные движения руками* |
| **физкультминутки** | **Весёлая игра** | Проведём одну игру: Все присядем , скажем: «у – у – у»  Быстро встанем, скажем: «а – а – а»Нам пора уж за дела.  Раз, два – выше голова, Три, четыре – руки шире.  Пять, шесть – всем присесть.Семь, восемь – лень прогоним.  Девять, десять – тихо сесть. |

**Упражнения по релаксации**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **Как принять позу покоя**  Воспит. На наших занятиях мы будем учиться экономно расходовать силы. Силы нужны человеку, чтобы играть, думать, думать, заниматься спортом, правильно говорить, писать, считать.  Чтобы хорошо работать, нужно уметь и хорошо отдыхать! Сядем поближе к краю стула, обопрёся о спинку, руки свободно положены на колени. Ноги слегка расставим. Это поза покоя. Вс занятия мы будем начинать с позы покоя. |
|  | «**Шарик»**Воспит. (показывает и объясняет):Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно- будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:  Вот шарик надуваем И рукою проверяем. Шарик лопнул – выдыхаем, Наши мышцы расслабляем. Дышится легко,Вольно, глубоко. |
|  | **«Любопытная Варвара»** Воспит. (показывает и объясняет): Поверните голову до упора влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите прямо, мышцы расслаблены. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:  Любопытная Варвара Смотрит влево, смотрит вправо, А потом опять вперёд, Тут немного отдохнёт. Шея не наряжена и расслаблена. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Проводятся аналогично предыдущим. Образы и техника релаксации подсказывается рифмованным текстом).**«Лягушки»**  Вот понравится лягушкам: Тянем губы прямо к ушкам! Потяну – и перестану, но нисколько не устану!  Губы не напряжены и расслаблены. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Комплекс утренней гимнастики***  *Утренняя гимнастика Комплекс № 1  1. «УШКИ»И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.Выполнение: 1 наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 вернуться в и. п. 3 наклон головы к лево­му плечу, плечи не поднимать. 4 вернуться в и. п.Повторить: по 3 раза в каждую сторону.   2. «НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ»И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.Выполнение: 1 — поднять руки вверх. 2-5 — пружиня­щие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.   3. «СТРУНКА»И. п.: основная стойка, руки на поясе.Выполнение: 1 — подняться на носки, вытянуться вверх — как струнка. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 5 раз.   4. «ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ»И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят.Выполнение: 1 — прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 — вернуться в и. п. 3 — то же для левой руки и ноги. 4 — вер­нуться в и. п.Повторить: по 2 раза в каждую сторону.   5. «ЛОШАДКИ»И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.Выполнение: 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять левую ногу, со­гнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 вернуться в и. п.Повторить: по 3 раза каждой ногой.   6. «ПОДСКОКИ»И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.Выполнение: 1-10 — подскоки на двух ногах.Ходьба на месте с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза* | Комплекс №2 ***«Путешествие по морю-океану»***  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: «**ИДЕМ НА ПРИСТАНЬ**»Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте)  1. «**ГДЕ КОРАБЛЬ?»**И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1 — поворот головы вправо. 2 — вернуться в и.п. 3 - поворот головы влево. 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону. 2. «**БАГАЖ**»И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — кисти рук сжать в кулаки. 2 — обе руки поднять в стороны. 3 — руки опустить. 4 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.  3. «**МАЧТА**»**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. **Выполнение:** 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх. **Повторить:** 4-5 раз. 4. «**ВВЕРХ-ВНИЗ**»**И. п.:** сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. Выполнение: 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — вернуться в и. п.**Повторить:** 4-5 раз. 5. «**ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТКОРАБЛЯ**» **И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.Выполнение: 1-2 - круговое движение выпрямленнойправой рукой. 3-4 — круговое движение выпрямленной пра­вой рукой. 5 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза. 6. «**ДРАИМ ПАЛУБУ**»**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.**Выполнение:** 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 — вернуться в и. п.**Повторить:**4-5раз. 7. «**А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА**...»**И. п.:** стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.**Выполнение:** 1-2 — руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене.**Повторить:** 4-5 раз.  Завершает комплекс ходьба с подниманием рук в стороны-вверх, постепенно замедляя темп. |

**Коррегирующая гимнастика после сна**

**Профилактика нарушений осанки ( 2-3 мин.)**

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

* «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» ( наклоны вперед)
* « Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» ( действия в соответствии с текстом)
* « Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» ( повороты туловища-руки на поясе).
* « Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)
* « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» ( повороты туловища)
* « Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» ( действия в соответствии с текстом)
* « Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!»(наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №1**

**1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)**

- *(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)*

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- *(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшалились все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

**2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

- *(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– (Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

*- (Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

*- (Громко мяукают и убегают на стульчики)*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

**Самомассаж стоп**

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая « щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

**Массаж спины**

Дождик бегает по крыше- *Встать друг за другом « паровозиком»,*

Бом! Бом! Бом! *и похлопывать друг друга по спине*весёлой звонкой крыше

Бом! Бом! Бром!

Дома , дома, посидите- *Постукивание пальчиками*

Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом!

Почитайте , поиграйте- *Поколачивание кулачками*

Бом! Бом! Бом! А уйду - тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше- Поглаживание *ладошками*Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!

5. Водные процедуры (умывание , обливание рук прохладной водой)

**Оздоровительный массаж всего тела ( 2-3 мин.)** *(делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова):*- Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб-

Хлоп-хлоп-хлоп.

-Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз- два- три-четыре-пять.

- Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

- А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

- Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться !

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Хлопаем, как можно выше.

# 