

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №33
«Алёнушка» ст. Павлодольской

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №33 _____ (Соловьева О.Н.)



**АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
воспитанника с нарушением опорно-двигательного аппарата
на 2020-2021 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование разделов	1
Целевой раздел	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.1.1 Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программ	4
1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.2 Планируемые результаты освоения программы	7
2 Содержательный раздел	10
2.1 Содержание образовательной деятельности в образовательных областях	11
2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития	14
2.3 Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений	14
3 Организационный раздел	16

1 . ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа (далее – Программа) сформирована в соответствии с принципами и подходами определенными федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования – ФГОС ДО. Программа предназначена для Литвиновой Дианы, которая по заключению ИПРА имеет особенности в физическом развитии (ребенок-инвалид с нарушением функций нижних конечностей) и воспитывается в группе общеразвивающей направленности в соответствии с образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для дошкольника с учетом особенностей её психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанника с ограниченными возможностями здоровья.

Программа содержит материал для организации коррекционно-развивающей деятельности в средней группе МБДОУ. Программа разработана с учетом концептуальных положений общей и коррекционной педагогики, педагогической и специальной психологии.

Программой предусматривается разностороннее развитие ребенка, с учетом психофизиологических особенностей ребенка в соответствии с операционально - деятельностными возможностями ребенка, осуществлением лечебно-профилактического режима, ограничением физической нагрузки по рекомендациям врача-невролога, с использованием разнообразных форм работы для профилактики переутомления, дозирование нагрузки и щадящий режим.

Программа включает следующие **образовательные области**:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель реализации Программы – проектирование модели коррекционно-развивающей психолого-педагогической работы, максимально обеспечивающей создание условий для развития ребенка с НОДА, его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соответствии с возрастом.

Задачи Программы:

- способствовать общему развитию дошкольника с НОДА, коррекции его психофизического развития, подготовке их к обучению в школе;
- создать благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;

- обеспечить развитие способностей и творческого потенциала ребенка как субъекта отношений с самим собой, с другими детьми, взрослыми и миром;
- способствовать объединению обучения и воспитания в целостный образовательный процесс.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Теоретической основой Программы стали:

- концепция о соотношении первичных и вторичных нарушений (Л.С.Выготский);
- учение об общих и специфических закономерностях развития аномальных детей (Л.С. Выготский, Н.Н. Малофеев);
- концепция о соотношении элементарных и высших психических функций в процессе развития ребенка (Л. С. Выготский, А. Р. Лурия);
- социально-педагогический подход в работе с детьми-инвалидами и их семьями (М. А. Галагузова, И. А. Липский, Л. В. Мардахаев, Р. В. Овчарова, Л. Я. Олифиренко);
- концепция развития, обучения и воспитания детей-инвалидов (Л. С. Выготский, А. Р. Маллер, М. Монтессори, В. О. Скворцова) в том числе детей с различными формами ДЦП (Л. Т. Журба, М. В. Ипполитова, И.Ю.Левченко, А. А. Наумов, Е. П. Смирнова, Н. М. Трубникова).

Исходя из ФГОС ДО в Программе учитываются:

- 1) индивидуальные потребности ребенка с особенностями в физическом развитии, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее – особые образовательные потребности), индивидуальные потребности детей с НОДА;
- 2) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 3) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, когда сам ребенок становится субъектом образования;
- 4) возможности освоения ребенком с особенностями в физическом развитии Программы на разных этапах ее реализации;
- 5) специальные условия для получения образования детьми с НОДА, в том числе использование специальных методов, методических пособий и дидактических материалов, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий и осуществления квалифицированной коррекции нарушений их развития.

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая работа направлена на:

- 1) преодоление нарушений развития дошкольника с особенностями в физическом развитии и оказание ему квалифицированной помощи в освоении Программы;
- 2) разностороннее развитие дошкольника с ОВЗ с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

Программа строится на основе принципов дошкольного образования, изложенных в ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей ребенка, при котором сам ребенок проявляет активность в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьями;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Понятие «нарушения опорно-двигательного аппарата» носит собирательный характер и включает в себя двигательные расстройства, имеющие органическое центральное или периферическое происхождение. Дети, составляющие группу компенсирующей направленности для детей с нарушениями ОДА, имеют легкие двигательные нарушения – они передвигаются самостоятельно, владеют навыками самообслуживания. Они имеют психическое развитие, близкое к нормальному.

Врожденные и приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата наблюдаются у 5-7% детей. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер.

Всех дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата условно можно разделить на две категории, которые нуждаются в различных вариантах психолого-педагогической поддержки и создания специальных образовательных условий. К первой категории (с неврологическим характером двигательных расстройств) относятся дети, у которых нарушения опорно-двигательного аппарата обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы. Большинство детей этой группы составляют дети с детским церебральным параличом (ДЦП) (89% от общего количества детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата).

Ко второй категории (с ортопедическим характером двигательных расстройств) относятся дети с преимущественным поражением опорно-двигательного аппарата не неврологического характера. Обычно такие дети не имеют выраженных нарушений интеллектуального развития. У некоторых детей несколько замедлен общий темп психического развития и могут быть частично нарушены отдельные корковые функции, особенно зрительно-пространственные представления. В этом случае дети, имеющие незначительное отставание познавательного развития при условии минимальной коррекционно-педагогической помощи на протяжении дошкольного возраста, к началу школьного обучения могут достичь уровня нормально развивающихся сверстников. Нередко у детей данной категории отмечаются отклонения в развитии речи. При этом могут быть нарушены все компоненты речевой функциональной системы: лексика, грамматика, фонематические процессы и звукопроизношение. Всё это требует целенаправленного логопедического воздействия. Дети с двигательными расстройствами нуждаются в психологической поддержке из-за проблем в социально-личностном развитии. У многих детей отмечаются колебания внутричерепного давления, повышенная метеочувствительность и, как следствие этого, колебания эмоционального состояния, внимания и работоспособности. Именно эта категория детей составляет подавляющее число в дошкольном учреждении. Так как данная категория детей не имеет выраженных нарушений интеллектуального развития, то возрастные особенности детей данной категории ничем кардинальным не отличаются от возрастных особенностей детей общеразвивающих групп.

Таким образом, разработанная нами в соответствии с ФГОС ДО «Программа» направлена на:

- охрану и укрепление здоровья воспитанника, его всестороннее (физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое) развитие, коррекцию нарушений ОДА (при необходимости);
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка в период дошкольного детства независимо от особенностей в физическом развитии;
- раскрытие потенциальных возможностей ребенка через осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в организации всех форм образовательной деятельности и формирование уровня готовности к школе;
- использование адекватной возрастным, типологическим и индивидуальным возможностям детей с НОДА модели образовательного процесса, основанной на реализации деятельностного и онтогенетического принципов, принципа единства диагностики, коррекции и развития;
- реализацию преемственности содержания общеобразовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Целенаправленная и последовательная работа по всем направлениям развития детей с особенностями в физическом развитии в дошкольной образовательной организации обеспечивается целостным содержанием Программы.

1.2.Планируемые результаты освоения Программы

Ребенок:

- способен к устойчивому эмоциональному контакту со взрослым и сверстниками;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование двигательных умений в соответствии с физическими возможностями;
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация физических нарушений;
- формирование мышечного корсета;
- формирование координации движений.

Социально-коммуникативное развитие

Ребенок:

- может принимать на себя роль, владеет способом ролевого поведения;
- взаимодействуя со сверстниками, проявляет инициативу и предлагает новые роли, обогащает сюжет;
- в дидактических играх противостоит трудностям, подчиняется правилам;
- имеет простейшие представления о театральных профессиях;
- самостоятельно одевается, раздевается, складывает и убирает одежду;
- самостоятельно готовит к занятиям свое рабочее место, убирает материалы по окончании работы;
- соблюдает элементарные правила поведения в детском саду, на улице и в транспорте;
- знает и соблюдает элементарные правила поведения в природе.

Познавательное развитие

Ребенок:

- различает, из каких частей составлена группа предметов, называть их характерные особенности (цвет, размер назначение);
- умеет считать до 5, отвечать на вопрос «Сколько всего?»;
- сравнивает количество предметов в группах на основе счета, определяет каких предметов больше, меньше, равное количество;
- умеет сравнивать два предмета по величине;
- различает и называет круг, квадрат, треугольник, шар, куб; знает их характерные отличия;
- определяет положение предметов в пространстве по отношению к себе;
- умеет двигаться в нужном направлении по сигналу;
- определяет части суток;
- называет разные предметы, которые окружают его в помещениях, на участке, на улице; знает их назначение;
- называет признаки и количество предметов;
- называет домашних животных и знает, какую пользу они приносят человеку;
- различает и называет некоторые растения ближайшего окружения;
- называет времена года в правильной последовательности;

Речевое развитие

Ребенок:

- понимает и употребляет слова-антонимы;
- умеет образовывать новые слова по аналогии;
- умеет выделять первый звук в слове;
- рассказывает о содержании сюжетной картинки;
- может назвать любимую сказку, прочитать наизусть понравившееся стихотворение, считалку;
- рассматривает иллюстрированные издания детских книг, проявляет интерес к ним;
- драматизирует с помощью взрослого небольшие сказки.

Художественно-эстетическое развитие

Ребенок:

- умеет использовать строительные детали с учетом их конструктивных свойств;

- изображает предметы путём создания отчетливых форм, подбора цвета, аккуратного закрашивания, использования разных материалов;
- передает несложный сюжет, объединяя в рисунке несколько предметов;
- выделяет выразительные средства дымковской и филимоновской игрушки;
- украшает силуэты игрушек элементами дымковской и филимоновской росписи;
- создает из пластилина образы разных предметов и игрушек, объединяет их в коллективную композицию;
- использует всё многообразие усвоенных приемов лепки;
- правильно держит ножницы и умеет резать ими по прямой, по диагонали; вырезать круг из квадрата, овал – из прямоугольника, плавно срезать углы;
- умеет аккуратно наклеивать изображение предметов, состоящих из нескольких частей;
- составляет узоры из растительных форм и геометрических фигур;
- узнает песни по мелодии;
- различает звуки по высоте;
- может петь протяжно, четко произносить слова;
- выполняет движения, отвечающие характеру музыки;
- умеет выполнять танцевальные движения: пружинка, подскоки, движения парами по кругу, кружение по одному и в парах.

Физическое развитие

Ходьба: обычная, в разных направлениях, с остановкой, обходя предметы, высоко поднимая ноги, на носках, с изменением темпа, приставными шагами вперед;

Бег: с изменением темпа, с остановкой, сменой направления, мелким и широким шагом

Равновесие: ходьба и бег по извилистой дорожке, ходьба по наклонной доске, по гимнастической скамейке.

Ползание, лазанье: ползание по наклонной доске вверх на четвереньках, подлезание под предметы боком, переползание через скамейку, бревно, влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее;

Бросание, ловля, метание: бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, метание мяча, мешочка двумя руками в горизонтальную цель, бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; прокатывание мячей, обручей друг другу.

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, с поворотом, с ноги на ногу, перепрыгивание через предметы, спрыгивание со скамейки, в длину с места, прямой галоп.

2.Содержательный раздел

Содержание в соответствии с ООП ДОУ.

2.1. Содержание образовательной деятельности по образовательным областям:

О О «Социально-коммуникативное развитие»

В соответствии с ООП ДОУ.

О О «Познавательное развитие»

В соответствии с ООП ДОУ.

О О «Речевое развитие»

В соответствии с ООП ДОУ.

О О «Художественно-эстетическое развитие»

В соответствии с ООП ДОУ.

О О «Физическое развитие»

Система физического воспитания для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата включает занятия по адаптивной физической культуре, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (физкультурные минутки, физкультурные паузы, упражнения и игры на прогулке, во время самостоятельной деятельности), спортивно-массовые мероприятия (развлечения, праздники).

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных и развития еще не сформированных двигательных функций предлагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. С этой целью на занятиях по адаптивной физической культуре используются специальные упражнения для развития координационных способностей – базовых данных для развития двигательных способностей, физического развития и, в конечном счете, умственного

развития. Занятия физическими упражнениями основаны на одной из главных потребностей человека – влечении его к движениям (кинезофилии). Необходимым условием нормального функционирования всех систем организма – моторная активность.

Деятельность двигательного аппарата проявляется в локомоторных актах – ходьба, бег, прыжках, метаниях. Задачи образовательной области «Физическое развитие» на первой ступени обучения детей с НОДА решаются в разнообразных формах работы, которые отражают тесную взаимосвязь между психолого-педагогическим и медицинским аспектами коррекционно-воспитательной деятельности (занятие физкультурой, утренняя зарядка, зарядка после дневного сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, прогулки, спортивные развлечения, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются:

- в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников;
- в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур);
- в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;
- на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.);
- в играх и упражнениях;
- в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика;
- в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением;
- в ходе непосредственно образовательной деятельности, направленной на правильное восприятие и воспроизведение выразительных движений для понимания смысла ситуаций, характеров персонажей, их эмоциональных состояний и др.;
- в индивидуальной коррекционной.

Физическая культура

Основной формой организации работы являются занятия физической культурой, обеспечивающие реализацию основных задач, определенных данной программой.

Основное содержание

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Знакомство ребенка с оборудованием и материалами для физкультурных занятий. Совместный выбор наиболее интересного оборудования для игр (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные игры с мячом (с малыми группами детей). Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание и освоение предметной среды физкультурного зала. Организация взаимодействия детей с оборудованием для физкультурных занятий. Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросание мяча, метание предметов, подлезание и др.).

Организация участия в спортивных досугах дошкольников, а также активное участие в простых подвижных играх вместе с детьми (при наличии желания). Привлечение к мероприятиям в физкультурном зале родителей.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение ориентироваться в пространстве.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Продолжать развивать активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).

Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).

Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.

Ходьба с выполнением заданий (изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (дна 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.

Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.

Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.

Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью.

Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево с помощью взрослого).

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.

Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см.

Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх.

опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд). Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Разминка

Голова - вперед \ назад \ стороны и по кругу. Без резких рывков

Кисти - круговые движения

Руки - на плечи и круговые движения 10 в перед \ 10 назад

Ноги - подъем колен.

Массажный коврик- проход по 3 раза

Упражнения с палочкой

- Руки вверх\ вниз \ стороны- 10-12 раз
 - На носочках тянуться вверх 10-12 раз
 - Завод руками палочки за голову- 10-12 раз
 - Наклоны, руками к полу тянется - 10-12 раз
 - Приседания палочка перед глазами на вытянутых руках
- Упражнения лежа на коврике на спине (поочередно через день утяжелители на ноги)

- Поочередно подтягивать коленки к себе - 10-12 раз
 - Обе коленки подтягиваем к себе -10-12 раз
 - Поочередно поднимать ноги прямые -10 раз
- Обе ноги поднимаем вверх. Ровненькие -10-12 раз
- Велосипед - вперед \ назад по 15-30 сек

- Упражнения на коврике стоя
- Поочередно на одной ноге держим равновесие по 5-9 сек
 - Повороты корпуса ноги ровно
 - На диске повороты - 10-20 сек
 - Приседания 10-15 раз

- Упражнения на коврике лежа на животе
- Пяткой дотянуться до попы поочередно каждой ногой -10-12 раз
 - Обеими ногами дотянуться пятками до попы -10-12 раз
 - Лягушка - 10-12 раз на каждую ногу
 - С колесом поднятие корпуса 15 раз
 - Отжимания - 10-15 раз

Сидя на стуле

- Отвод теннисного мячика в стороны поочередно на каждую руку - 8-10 раз
- Руки поднять вверх - 10 раз
- Ногами катать палочку \ мячик
- Гимнастический коврик

Растяжка

Представления о здоровом образе жизни и гигиене

Содержание образовательной области «Физическое развитие», направленное на становление представлений о ценностях здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, на первой ступени обучения реализуется в разных формах работы, и прежде всего, в ходе осуществления режимных моментов, совместной деятельности детей и взрослых. Для организации работы с детьми по формированию культурно-гигиенических навыков активно используется время, предусмотренное для самостоятельной деятельности детей. В это время взрослые создают различные педагогические ситуации, в которых у детей формируются представления о здоровом образе жизни. При этом педагоги организуют соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Например, для формирования навыков самообслуживания используются разнообразные гигиенические средства: твердое мыло, специальные щеточки для рук, жидкое мыло в удобной упаковке с дозатором и т. п.

Формирование первоначальных культурно-гигиенических навыков и привычек к самообслуживанию на первой ступени обучения детей с НОДА происходит не изолированно, а в тесной связи с другими направлениями коррекционно-образовательной работы. Педагоги проводят с детьми игры с бытовыми предметами-орудиями и отобразительные игры. Например, одни и те же образные игрушки используются как в сюжетно-дидактических играх, так и в играх, формирующих навыки самообслуживания и культурно-гигиенические навыки. При разворачивании таких игр и формировании у детей соответствующих действий применяются различные игрушки-аналоги: набор для уборки помещений, пылесос, кухонный комбайн, миксер и т. п. Взрослые стимулируют желание детей в ходе таких игр не только взаимодействовать с игрушками-аналогами, но и называть их, то есть стимулируют речевую активность детей, обогащая их пассивный и активный словарь.

Все режимные моменты в группах планируются с учетом постепенного включения детей с НОДА в процесс целенаправленного формирования культурно-гигиенических навыков и навыков

самообслуживания. В формировании культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и в обучении выполнению элементарных трудовых поручений принимают участие все педагоги при ведущей роли воспитателей и их помощников. Другие специалисты (логопед, педагог-психолог) также принимают активное участие в воспитании у детей этих навыков, используя естественные бытовые ситуации, в процессе которых педагоги решают общеразвивающие и коррекционные задачи (педагогические ситуации, различные игры и игровые упражнения).

Успешность в решении задач образовательной области «Физическое развитие», направленных на воспитание у детей с НОДА ценностей здорового образа жизни, в значительной степени зависит от семьи, которая стимулирует желание и потребности ребенка в формировании этих ценностей.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития

Основная программа

Дополнительные программы

Симонова Н.В. Программа воспитания и обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. - М., 1987.

Клюева Н.М. Корригирующая гимнастика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – СПб., Детство-Пресс, 2007

Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет. – М., Просвещение, 2007.

Новикова И.М.. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-синтез, 2009

Формы, приемы организации воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Игровые упражнения;

Проблемная ситуация;

Индивидуальная работа;

Занятия по физическому воспитанию на улице;

Подражательные движения;

Занятие-поход.

Вечерний отрезок времени, включая прогулку

Гимнастика после дневного сна:

-оздоровительная

-коррекционная

-полоса препятствий

-корригирующие упражнения

-классические

Физкультурные упражнения;

Коррекционные упражнения;

Индивидуальная работа;

Подражательные движения;

Занятия по физическому воспитанию на улице.

Занятия по физическому воспитанию:

- сюжетно-игровые

- тематические

- классические

- тренирующее

- по развитию элементов двигательной активности

(творчества)

- комплекс с предметами

- сюжетный комплекс

- подражательный комплекс

Физ. минутки

Динамические паузы
 Тематические физкультурные занятия
 Игровые (подводящие упражнения)
 Игры с элементами спортивных упражнений
 Каникулы
 Игра
 Игровое упражнение
 Подражательные движения
 Беседа, консультация
 Открытые просмотры
 Встречи по заявкам
 Совместные игры
 Физкультурный досуг
 Физкультурные праздники
 Консультативные встречи.
 Встречи по заявкам
 Совместные занятия
 Интерактивное общение
 Мастер-класс

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Модель воспитательно-образовательного процесса с учетом традиционных мероприятий ДОУ реализуется в соответствии с ООП ДОУ.

Режим дня в старшей группе №3

Холодный период

Мероприятия	Время проведения
Прием, осмотр, игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика, дежурство	07.30-08.25
Подготовка к завтраку, завтрак, общественно- полезный труд	08.25-08.50
Игра, самостоятельная деятельность	08.50-09.00
1.Непосредственно образовательная деятельность	09.00-09.20
2.Непосредственно образовательная деятельность	09.30-09.50
Подготовка ко 2 завтраку, завтрак	10.00-10.10
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10-12.15
Возвращение с прогулки, игры	12.15-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, закаливание, дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Игра, самостоятельная деятельность, подготовка к НОД, НОД	15.50-16.30

Чтение художественной литературы	16.30-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход домой	16.50-18.00

Понедельник

Гимн. (ф) 8.10

1.Рисование (дек)

9.00-10.00

2. Развитие речи

9.35-10.00

Вторник

1.Окружающий

9.00-9.25

2.Лепка-аппл.

9.35-10.00

3.Музыка

10.40-11.05

Среда

Гимнаст. (м) 7.50

1.ФЭМП

9.00-9.25

2.Рисование

9.35- 10.00

3.Физкультура

10.45-11.10

Четверг

1.Развит.речиК

9.00- 10.00

2.Физкультура

11.10- 11.35

Пятница

1.Окружающий Эк.

9.00-9.25

2.Музыка

10.20-10.45

3.Физкультура

на воздухе

10.30- 10.55

Индивидуальная программа* специальной помощи Литвиновой Диане Николаевне, 24.06.2015г. в рамках ПМП к в 2019-2020 учебном году

Инструктор по физической культуре

1. Индивидуальная работа по физическому развитию

2. Подготовка ребенка – инвалида к участию в утренниках, физкультурных праздниках, театрализованных представлениях и т.д.

3. Использование игр и упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

В течение года

В течение года

В течение года

Воспитатели родители

Создание адекватной возможностям ребенка – инвалида охранительно- педагогической и предметно - развивающей полноценное развитие всех видов деятельности:

В течение года

* в течение года корректируется

Музыкальный руководитель

Достижение цели развития музыкальности детей, способности эмоционально воспринимать музыку через решение следующих задач:

- ☐ индивидуальная работа по развитию музыкально-художественной деятельности;
- ☐ приобщение к музыкальному искусству.
- ☐ формирование танцевально-ритмических движений

Организация взаимодействия с семьями воспитанников

Одним из факторов повышения качества дошкольного образования является социальное партнерство. В первую очередь, партнерами дошкольной организации являются родители (законные представители).

Система взаимодействия МБДОУ с родителями подчинена основной цели – созданию единого образовательно-оздоровительного пространства «детский сад – семья».

Приоритетными задачами являются:

Включение родительской общественности в коллегиальный способ управления МБДОУ;

Приобщение родителей к активному участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

Повышение педагогической культуры родителей;

Изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Принципами сотрудничества МБДОУ с семьей являются:

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Технология взаимодействия МБДОУ с семьей представлена следующими аспектами: принципами организации работы с родителями, методами изучения семьи и педагогического воздействия на семьи воспитанников, выбором наиболее актуальных форм взаимодействия, включая традиционные и инновационные формы и методы.

Содержание работы с семьей по образовательной области

«Физическое развитие»

Задачи:

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.

Ориентировать родителей на чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка через подвижными играми, длительные прогулки в тундру, по городу; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания ребенка с НОДА на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду, в городе.

Оценка качества образовательных услуг, предоставляемых организацией, родителями воспитанников

Основным принципом при организации работы с родителями является открытость детского сада для семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живёт и развивается ребёнок). С целью определения осведомлённости родителей о деятельности детского сада педагогическим коллективом систематически проводятся различные формы сбора информации:

- тестирование,
- анкетирование,
- опросы;
- проведение дней открытых дверей;
- организация совместных спортивных соревнований, игр, праздников;
- индивидуальные консультации специалистов.

Результаты анализа оценки родительской общественности деятельности детского сада обсуждаются на заседаниях Родительского и Педагогического советов, родительских собраниях. В соответствии с полученными данными намечаются пути корректировки и решения выявленных проблем для совершенствования деятельности организации.

Организация взаимодействия с социумом

С целью повышения эффективности качества воспитательно-образовательного процесса, развития познавательной активности и интересов воспитанников, реализации содержания Программы в МБДОУ организовано сотрудничество с:

- Павлодольской детской школой искусств (концерты учащихся музыкального, хореографического отделения школы, презентация образовательных услуг);
- Павлодольским ДК (участие в мероприятиях, кружках и студиях)
- МБОУ «СОШ № 2» для воспитанников старших подготовительной групп (совместные мероприятия: экскурсии, Дни открытых дверей, спортивные соревнования между воспитанниками и учащимися 1 классов, презентация образовательных услуг школы).
- МБОУ «СОШ №1» (посещение школьного музея воинской славы)
- Газетой «Родина наша здесь» (освещение наиболее заметных событий в жизни МБДОУ в детском приложении, участие в конкурсах).

Приложения

1. Оздоровительные игры:

- игры для детей от 3 до 5 лет, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, неправильные осанка и форма ног);
- игры для детей от 5 до 7 лет, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата;

2. Оздоровительные физические упражнения для детей 3 - 5 лет:

- укрепление мышц рук;
- укрепление мускулатуры ног и живота;
- профилактика плоскостопия;
- оздоровительный бег и ходьба;
- катание, бросание, ловля;
- подпрыгивание, прыжки;
- укрепление мускулатуры спины, формирование осанки;

3. Оздоровительные физические упражнения для детей 5 - 7 лет:

- упражнения общеразвивающего воздействия;
- профилактика плоскостопия;
- укрепление мускулатуры туловища;
- укрепление мышц спины, брюшного пресса;
- укрепление мускулатуры тазового пояса и бёдер;
- упражнения в водной среде

4. Примерный перечень упражнений дыхательной гимнастики.

5. Дыхательная гимнастика игрового характера.

6. Игровые упражнения на мышечное расслабление.

7. Консультации для родителей:

- «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»;
- «Игры, в которые можно играть дома всей семьёй»;
- «Как правильно организовать подвижные игры для развития двигательного творчества»;
- «В какие подвижные игры можно играть зимой всей семьёй во дворе»;
- «С чего же начинается физическое воспитание в семье?»;
- «Девять правил закаливания»;
- «Игры с мячом»;
- «О правильной осанке»;
- «Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста»;
- «Значение семейного досуга как средство укрепления здоровья детей»;
- «Советы родителям по физическому воспитанию детей»;

8. Практические советы:

• Элементарный набор примеров массажа, с помощью которых можно помочь ребёнку в некоторых ситуациях.

• Примерный комплекс упражнений при бронхиальной астме и бронхите.

• Памятка для родителей с советами по проведению игр.

• Чтобы ноги не болели (упражнения).

• Общеукрепляющая гимнастика «Маленьких волшебников»;

9. Консультации для воспитателей: 40

• Методика проведения подвижных игр;

• «Как разнообразить подвижные игры»

• «Использование нестандартного оборудования для повышения интереса у детей к двигательной активности»;

• «Обеспечение двигательной активности детей на прогулке»

• "Организация прогулки с использованием развивающей педагогики оздоровления"

• Практическая консультация «Подвижные игры в системе коррекционной работы»

• «Что такое физическая культура?»

• «Рекомендации для воспитателей по организации оздоровительного бега»

• «Подвижные игры, как средство физического и всестороннего развития дошкольников»

• «Взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами ДООУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»

• «Подвижные игры как один из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья»

• Практическая консультация «Подвижные игры и физические паузы в режимных моментах»

Приложение 1

Игры для укрепления опорно-двигательного аппарата детей 3-7 лет

Встань, как я

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Дети гуляют по залу. По команде: «Встань, как я» - останавливаются, принимая правильную осанку по показу взрослого.

Построй дом.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Оборудование: Мешочек с песком 10*10 .

Дети гуляют по залу. По команде: «Построй дом» - дети встают к мешочку – пятки вместе, носки врозь, образуя «крышу дома».

Займи дом.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Оборудование: Мешочек с песком 10*10 .

Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По хлопку дети перебегают из дома в дом, встают, принимая правильную осанку.

Вариант игры. Убираем один мешочек, один ребенок остается без дома и проверяет, все ли стоят красиво, если нет, занимает место того, кто стоит неправильно, или выбывает из игры.

В домике живут.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Оборудование: Мешочек с песком 10*10 .

Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По предложенной команде: «Лошадки», «Пингвины», «Медведи»... имитируют движения животных. Возвращаются в дом, приняв правильную осанку.

Гуляющие черепахи.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Оборудование: Мешочек с песком 10*10 .

Дети идут от старта до финиша с мешочком на голове.

Запусти космический корабль.

Цель: обучение приемам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Оборудование: мяч.

Детям предлагают запустить космический корабль. Взрослый подкидывает мяч вверх. Ребенок повторяет движения взрослого. (5-6 раз)

Мяч покатился.

Цель: Развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве, обучение различным приемам игры в мяч.

Оборудование: Мячи.

Ведущий раздает мячи, затем катит свой мяч и говорит при этом: «Мяч покатился». Идет за ним и берет в руки. Дети повторяют движения взрослого. Необходимо контролировать правильность осанки, походку детей, носовое дыхание.

Что у нас на ножках?

Цель: Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища, правильное выполнение команд.

Оборудование: Разноцветные ленточки на липучках.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий прикрепляет к носочкам разноцветные ленточки. По команде: «Что у нас на ножках?» - ребенок поднимает носки и голову одновременно, смотрит на счет (1, 2, 3, 4), затем медленно опускает голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

По-турецки мы сидели.

Цель: Укрепление мышечного «корсета».

Ведущий показывает ребенку, как сидеть по-турецки, ставит под подбородком кисти рук и, покачивая головой из стороны в сторону, напевает:

По-турецки мы сидели,

Пили чай и сушки ели,

Пили, пили, ели, ели.

Еле-еле досидели.

Ребенок садиться напротив, повторяет движения и распевает стишок вместе с ведущим.

Рыбки и щука.

Цель: Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Дети – «рыбки» лежат на спине, руки вдоль туловища, имитируют движения плавающей рыбки. По команде: «Щуки» - дети переворачиваются на живот, руки под подбородок, пятка вместе. «Щука» ловит зазевавшихся «рыбок».

Дотянись до ладошки.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

В положении стоя, не отрывая ног от пола, предлагается ребенку дотянуться до ладони над головой (1см).

Ежики и лиса.

Цель: Укрепление мышечного «корсета». Развитие гибкости.

Дети сидят на пятках, голова прямо, плечи отведены назад, руки вдоль туловища. По команде: «Лиса» - «ежики» прячутся, прижимая голову к коленям. «Лиса» ловит не спрятавшихся «ежиков».

Паучки и птицы.

Цель: Укрепление мышц туловища и конечностей.

По команде: «Паучки» - дети —«паучки», лежа на спине, активно двигают в воздухе руками и ногами.

По команде: «Птицы» - «паучки» лежат не двигаясь. «Птицы» ловят добычу.

Солдатики и куклы.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки, умения расслабляться.

По команде: «Солдатики» - дети принимают правильную осанку.

По команде: «Куклы» - опускают голову, плечи, руки; расслабляются.

Мышки и кошка.

Цель: Укрепление мышц туловища и конечностей.

«Мышки» гуляют на четвереньках по залу. По команде: «Кошки» - убегают в дом. «Кошка», передвигаясь на четвереньках, ловит «мышек».

Кач–кач.

Цель: Укрепление связочно –мышечного аппарата стопы, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.

Ребенок лежит или сидит на полу, ноги вытянуты. По сигналу ведущего: «Вправо, влево, вверх, вниз» - сгибают или разгибают ступни. Движения сопровождаются словами: «Кач-кач».

"Рыбки и акулы"

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

разбегаться можно только после команды "Лови!";

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;

пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

"Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

"Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

"Кораблики"

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

"Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

"Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

"Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

«Едем в зоопарк»

Цели игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки.

Необходимый материал: обручи, стулья, мел.

Ход игры

Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» - в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей» - обезьяны, зайки, гуси и т. д. Не занятые в ролях дети встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут па прогулку в «зоопарк». Приехав и прогуливаясь по «зоопарку», ведущий, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?». Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.

«Петушиный шаг»

Цели игры: улучшение осанки; укрепление мышц туловища, ног; связочно-мышечного аппарата стоп. Необходимый материал: игра проводится в бассейне.

Ход игры

Ходить по дну бассейна с высоким подниманием бедра, руки на поясе, голова, спина прямо, смотреть вперед, плечи не поднимать. Опускать ногу на носок с перекатом на пятку. Выигрывает игрок, выполнивший упражнения более красиво, четко.

«Ледокол»

Цели игры: формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища, ног; закаливание. Необходимый материал: игра проводится в бассейне.

Ход игры

Руки отвести назад, держа ладони вперед, плечи не поднимать, голову держать прямо, смотреть вперед. Вода в бассейне до пояса или несколько выше. Идти по дну.

«Мастер мяча»

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант I

- 1.Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
- 2.Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
- 3.Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
- 4.Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
- 5.Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант II

- 1.Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
- 2.Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
- 3.Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
- 4.Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется - увеличивается количество бросков.

Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки - одно очко. Побеждает набравший большее число очков. Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны. Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

«Длинная скакалка»

Цели игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

«Живое кольцо»

Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: : длинная веревка.

Ход игры

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку. Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания. 1. Исходное положение - встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4 раза.

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

3. Исходное положение то же, рукиверху с веревкой. На счет 1-2 наклониться вперед, положить веревку на пол - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 4-6 раз.

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде - перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4-6 раз.)

5. Исходное положение - встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение - выдох. (Повторить 4—6 раз.)

6. Исходное положение то же. Вербка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 - влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2-4 раза). Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

«Летим на Марс»

Цели игры: обучение приемам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

Ход игры

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5-6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

«Большие ноги идут по дороге»

Цели игры: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется сказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по

дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

«Ласточка»

Цели игры: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений; укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ход игры

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

«Качели - карусели»

Цели игры: расслабление мышц туловища; улучшение вестибулярного аппарата.

Ход игры

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги и раскачивают его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (другой отпускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

«Маленький гимнаст»

Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей; тренировка равновесия.

Ход игры

Родители рассказывают ребенку о гимнастах, показывают, как красиво они выступают. Затем предлагают поиграть в гимнаста. Родители, сидя на корточках, крепко сцепляют руки (правая мамы и левая папы), прижимая их к своему телу. Другими руками берут за руки ребенка, который становится одной ногой на руку папы, а другой - на руку мамы. Родители медленно встают и поднимают ребенка до уровня пояса в положении стоя (ребенок выпрямляет спину). После чего начинают медленно ходить, предлагая ребенку продолжать стоять, сохраняя правильную осанку. Постепенно шаг ускоряется. Через 1-2 минуты родители опять становятся на корточки, ребенок соскакивает на землю. Это упражнение содержит сильный эмоциональный заряд для ребенка и родителей, так как редко удается играть всем вместе. После игры лучше всего устроить совместное чаепитие.

«Гимнастика для ежика»

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся). Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5-6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

«Разбей цепь»

Цели игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи; развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2-3 человека в цепи, потом игру повторяют.

«Регулировщик»

Цели игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов. Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

Ход игры

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. Регулировщик-«водящий» поднимает палочку-«машины» движутся, опускает - «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам». Игра повторяется 2-3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны что-нибудь исполнить.

«Попади в ворота мячом»

Цели игры: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Материалы : 2 стула или табуретки, рейка (1-2 м), мячик.

Ход игры

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5-2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь

«Буря на море»

Цели игры: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать; тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти. Необходимый материал: стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Ход игры

Ставят рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!». Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

«Перешагни через веревочку»

Цели игры: развитие координации движений; ловкости, формирование навыка в перешагивании препятствия.

Материалы: веревочка, стулья.

Ход игры

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3-5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3-4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

«Коршун и наседка»

Цели игры: укрепление мышечного аппарата стопы; развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.
Материалы: веревка.

Ход игры

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун - ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют зернышки) - наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

«Восточный официант»

Цели игры: развитие координации движений; равновесия; укрепление мышечного «корсета» позвоночника. **Материалы:** поднос или книга, кубик.

Ход игры

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться - и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

«Самый меткий»

Цели игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование навыков при разнообразном метании мяча. **Материалы:** мячи, мишени - кольцо или коробка, кегли.

Ход игры

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

«Попрыгунчик-лягушонок»

Цели игры: обучение равновесию; улучшение координации движений; укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

«Ходим боком»

Цели игры: развитие координации движений, равновесия; укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы. **Материалы:** кубик или книга.

Ход игры

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараться не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

«Мышки в кладовой»

Цели игры: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Ход игры

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мышь в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40-50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребятишки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

«Белочка»

Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей; координация движений; ловкость; тренировка в усложненной ходьбе. Необходимые материалы: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Ход игры

Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», - говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно. Размещать игрушку нужно вначале на 4-5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

Игра "Сделай правильно" 3 - 7 лет.

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: "Оловянный солдатик" (основная стойка); "Осанка" (правильная осанка); "Фигуристка" (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); "Лечь" (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); "Чипполино" (присед, спина прямая, руки вверх); "Носочки" (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); "Загораем" (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Положения эти используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-6 сек., хорошо напрягая мышцы.

Игра "Собери камушки" 3 - 7 лет.

Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде "Марш!" дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков.

Игра "Найди правильно след" 5 - 7 лет.

По залу хаотично раскладываются ортопедические стельки. По сигналу воспитателя дети должны выбрать правильно стельки для правой и левой ноги и встать на них: пятки вместе носки врозь, с правильной осанкой. Выигрывает тот, кто быстро и правильно выполнит задание.

«Подвижные игры для детей с нарушением опорно- двигательного аппарата»

Утрата конечностей или их врожденное недоразвитие понижает двигательные возможности детей, что, в свою очередь, ведет к вторичным деформациям и атрофии мышц. Протезирование целесообразно и успешно лишь в том случае, если у ребенка до и после него двигательная активность организована таким образом, чтобы способствовать формированию мышечной моторики, соответствующей его возрасту. Для управления протезами ребенку необходимо обладать навыками раздельного сокращения мышц культи, дифференцирования мышечных сокращений, точностью движений и др. Однако все это определяется не только физическими возможностями, но и психофизиологическим состоянием ребенка, складывающимся

из основных компонентов умственной деятельности: внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве и времени и т.д. Если физическое здоровье ребенка нарушено, он неизбежно отстает от сверстников, временно выбывает из коллектива, и формирование его психики, интеллекта, сознания происходит под знаком физической неполноценности. Положительное влияние на стабилизацию эмоциональной сферы ребенка во время адаптации оказывает вовлечение его в различные коллективные занятия.

Подвижные игры — наиболее доступный и эффективный метод, дающий возможность воздействовать на ребенка при его непосредственной активной помощи. Благодаря играм обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Важнейший результат игры — радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому подвижные игры, особенно с элементами соревнования, более чем другие формы физической культуры соответствуют потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости и других важных умений. Грамотно подобранные подвижные игры, особенно на воздухе, способствуют к тому же оздоровлению, укреплению организма, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний. Игра восполняет дефицит положительных эмоций, отвлекает ребенка от «ухода в болезнь», ставит перед ним новые цели. Стремясь к достижению поставленной цели, дети стараются быть внимательными, проявляют смекалку, инициативу и волю. Так как каждая игра проводится по правилам, нарушать которые нельзя, то это дисциплинирует, воспитывает честность, требовательность к себе, выдержку. Изменчивость игровой обстановки и внезапно возникающие в борьбе за победу обстоятельства часто требуют от играющих верных решений и действий.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два важных фактора — с одной стороны, дети включаются в двигательную деятельность, развиваются физически, с другой — получают моральное, эмоциональное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности.

1. «Выбей чурку»

Цель: воспитание у детей терпения, выдержки, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, меткости, ловкости, быстроты реакции.

Количество игроков — 2 и более.

Инвентарь: две чурки, две палки, мел.

Инструкция. На расстоянии 2 метров проводят две параллельные черты. Внутри образовавшегося коридора, ближе к одной и другой черте, кладут по чурке. Вокруг каждой из них очерчивают круг. Двое детей стоят каждый за чертой коридора лицом друг к другу, в руках у них палки. Им нужно постараться выбить чурку из круга противника и не позволить выбить свою. Выигрывает тот, кому это удалось.

2. «Серсо»

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, силы мышц пояса верхних конечностей, воспитание чувства партнерства.

Количество игроков — 2 и более.

Инвентарь: кольца, палки.

Инструкция. Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 2—3 метров. Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот ловит их на палку.

3. «В кругу»

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, умения концентрировать и переключать внимание, согласованности действий.

Количество игроков — 4 и более.

Инвентарь: мячи.

Инструкция. Детей делят на две команды (два круга). По сигналу ведущего в каждой команде начинается переброска мяча друг другу. На сигнал «хлопок в ладоши» следует менять направление, на сигнал «раз» — подбрасывать мяч вверх, на сигнал «два» — бросать через круг, то есть команды меняются местами. Выигрывает команда, которая, перебрасывая мяч, не уронила его и закончила задание быстрее другой команды.

4. «Сбить кеглю»

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, тренировка навыков естественных движений.

Количество игроков — любое.

Инвентарь: кегли, маленькие мячи.

Инструкция. Дети стоят или сидят в один ряд. Впереди, на расстоянии 1,5—2 метров, установлены кегли. Играющие поочередно, прокатив мяч по полу (земле), стараются сбить цель — попасть в кеглю. После удачного попадания в цель кеглю переставляют на один шаг дальше, и игра продолжается. Выигрывает тот, у кого кегля окажется дальше.

Методические указания

- Мяч можно бросать одной или двумя руками.

- Ведущему следует обратить внимание на осанку детей.

5. «Вороны и воробьи»

Цель: развитие ловкости, координации движений, внимания, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 4 и более (четное).

Инвентарь: любые небольшие предметы (кольца, кегли, мячи и др.).

Инструкция. Игроки выстраиваются в колонну (в шаге друг от друга на середине площадки), рассчитываются на «первый-второй». Первые номера — одна команда, вторые — другая. По обеим сторонам от играющих в 10—15 шагах от них на поперечных линиях кладут предметы по числу вдвое меньше, чем общее количество участников игры. Условливаются, что предметы, лежащие справа — «вороны», слева — «воробьи». Ведущий объясняет, какое исходное положение должны принять игроки (стоя, сидя, упор присев), а затем по слогам произносит одно из слов. Если окончание слова «ны» (вороны), то все игроки устремляются в правую сторону, стараясь схватить лежащий на линии предмет, если же окончание «бии», то все игроки бегут с той же целью налево. Поскольку предметов вдвое меньше, чем игроков, они достаются самым внимательным и быстрым.

6. «Разведчики и часовые»

Цель: развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции, выдержки, внимания, инициативы.

Количество игроков — 4 и более.

Инвентарь: кольцо или небольшая палка.

Инструкция. Играющие делятся на две команды — разведчиков и часовых — и выстраиваются вдоль противоположных сторон площадки на расстоянии 14—16 метров одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный круг кладется кольцо. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды разведчиков — унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды — воспрепятствовать этому.

Ведущий громко называет номер, и игроки, имеющие этот номер, подбегают к кольцу. Если часовой зазевался, разведчик хватается за кольцо и убегает с ним в свой «дом», а часовой идет в «плен», становясь за спиной разведчика. Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача разведчика заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте, повороты и т.п.), отвлечь внимание часового (он должен повторять вслед за разведчиком эти движения) и унести кольцо. Если разведчик схватил кольцо, но часовой настиг его и запятнал рукой, пленным становится разведчик, в противном случае он выигрывает поединок. Игра повторяется до тех пор, пока все номера не примут в ней участие. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды, игроки при этом меняются ролями. В итоге победа засчитывается команде, сумевшей взять больше пленных.

7. «Двенадцать палочек»

Цель: активизация «вялых» детей, развитие внимания, быстроты реакции, подвижности, переключаемое™, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — не более 10.

Инвентарь: камень (бревно), дощечка, 12 палочек.

Инструкция. Небольшая дощечка кладется на камень так, чтобы один конец ее был на земле, а другой приподнят. На нижний конец дощечки укладывают 12 палочек. Одного из играющих выбирают водящим. Водящий ударяет ногой по свободному концу дощечки. Палочки разлетаются в разные стороны. Водящий начинает собирать палочки. За это время все играющие убегают и прячутся. Когда палочки

собраны и снова уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Каждый найденный игрок выбывает из игры и садится в стороне.

Спрятавшийся игрок может незаметно для водящего подбежать к дощечке и со словами: «Двенадцать палочек летят!» — ударить ногой по дощечке. Водящий в этом случае должен снова собрать палочки, а все играющие, в том числе и пойманные, перепрыгиваются. Игра идет до тех пор, пока водящий не найдет всех. Игрок, найденный последним, становится водящим. Прятаться можно только после того, как водящий ударит ногой по дощечке.

Список использованной литературы

Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2008.- 144 с.

Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 272 с.

Использованные материалы и Интернет-ресурсы

<http://lib.sportedu.ru>

Приложение2

Оздоровительные игры и упражнения для детей дошкольного возраста (Доскин В.А., Голубева Л.Г.)

На 4-м году жизни здорового ребенка имеются возможности для развития более точного выполнения движений. Ребенок охотно подчиняется ритму движения, становится более самостоятельным в практической деятельности. Он не боится прыгнуть с высоты 30-40 см, в длину прыгает на 60 см и без страха взбирается по лестнице, особенно если уже был к этому подготовлен. Задача родителей — развивать у ребенка ловкость и быстроту реакции, вырабатывать у него правильную осанку и легкую, красивую походку. В этом возрасте уместно начать (в игровой форме) обучение ходьбе на лыжах и плаванию.

На 5-м году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге и, чтобы не отстать в развитии, нуждается во все более сложных заданиях.

На 6-м году жизни ребенок должен показать, что им освоены все основные виды движений. Его нужно подготовить не только умственно, но и физически к школьному образу жизни, к сосредоточенной работе. Его двигательные способности, если их развитие сознательно направлялось родителями, уже достаточно велики. Ребенок, не испытывая затруднений, быстро бегает, прыгает в длину на 100 см и в высоту на 50 см; у него относительно сильные ноги и руки, он не так быстро устает. Во время игры ребенок ведет себя честно, не пытается добиться победы обманным путем, признавая превосходство взрослых или старших братьев и сестер. Он уже выработал правильную осанку; умеет преодолевать страх в необычных положениях; ловок, изобретателен в движении и дисциплинирован; умеет слушать музыку и двигаться ей в такт.

Но чтобы ребенок всего этого достиг, следует в течение дошкольного периода систематически направлять его двигательную деятельность, ключ к которой (особенно если ребенок не посещает детский сад) есть только у родителей. Из числа предлагаемых упражнений родители выбирают те, которые они могут использовать в условиях семейной среды с учетом уровня развития, темперамента, способностей и интересов ребенка. Некоторые упражнения, рекомендуемые для занятий в домашних условиях, изображены на рисунках 1-4. [1]

Оздоровительные упражнения

Оздоровительные упражнения требуют тщательного выбора. Нельзя, к примеру, включать их в занятия в той последовательности, в какой они приведены ниже. Тогда мы не смогли бы обеспечить ребенку полноценную тренировку, поскольку упражнения расположены с учетом их воздействия на отдельные мышечные группы, как говорится, «от головы до пят». Для занятия следует выбрать 1-2 упражнения для укрепления плечевого пояса (шеи, плеч, предплечий, рук), туловища (мышц спины, груди и живота) и тазобедренной области (мышц таза, бедер, ступней). Низкое исходное положение (сидя, стоя на коленях, лежа) более целесообразно при выполнении оздоровительных упражнений, так как при этом у ребенка сохраняются правильные изгибы позвоночника. В положении стоя ребенок может согнуться по-разному,

поэтому упражнение не всегда выполняется правильно. Прежде чем приступать к оздоровительным упражнениям, ребенку рекомендуется тренировать выпрямленное положение, прижавшись спиной к полу, двери, стене, — тогда во время выполнения упражнений он сможет сохранять правильное положение головы, спины, таза. Основой являются оздоровительные упражнения для младшего возраста, поэтому ребенок предварительно должен их освоить и часто повторять по требованию родителей. Дети более старшего возраста с удовольствием будут стараться выполнить перечисленные ниже игры и упражнения на занятиях физического воспитания.

Птичка. Ребенок в положении сидя ноги скрестно сгибает руки в локтях, касаясь пальцами плеч (крылышки). Взрослый помогает ребенку выпрямить спину, поглаживая его по лопаткам и притягивая локти назад как можно ближе к телу. Затем ребенок выполняет прыжки на месте.

Подсвечник. Ребенок стоит на коленях, руки в стороны. Затем сгибает руки в локтях; при этом предплечья направлены вертикально вверх, а локти отведены как можно больше назад. Вращение туловища поочередно вправо и влево.

Дирижер. Дирижирующие движения руками в ритме 2/4: на «раз» всегда показывайте вниз (сильная доля), на «два» — всегда вверх (слабая доля). Выполняйте упражнения стоя, на коленях, сидя, лежа на спине (поочередно одной и другой рукой).

Посмотри на носки! Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Затем поднимает носки и, одновременно приподнимая голову, смотрит на них. Взрослый контролирует положение позвоночника: ребенок должен всей спиной прижиматься к подстилке. Спустя 1-2 секунды ребенок медленно опускает голову на пол и затем постепенно опускает носки. Повторить 6 раз.

Часы. В положении сидя ноги скрестно, руки на коленях ребенок покачивает головой вперед и назад, вправо и влево (бим-бом, тик-так, тики-таки). Взрослый следит за тем, чтобы спина оставалась прямой.

Кто сумеет? Лежа на спине, ребенок пытается сесть без помощи рук. Взрослый помогает ему, прижимая ступни к полу. Затем в положении сидя ребенок низко наклоняется вперед, опуская лицо на колени и руками дотягиваясь до носков.

Ноги за голову! Из положения сидя ноги врозь ребенок переходит в положение лежа, затем поднимает ноги вверх и стремится коснуться носками пола за головой. Махом ног ребенок возвращается в исходное положение, спина прямая. Взрослый следит за тем, чтобы ребенок не перевернулся назад: выполнение кувырка назад в дошкольном возрасте недопустимо. Упражнение повторить 4 раза.

Ножницы. Лежа на спине, ребенок поднимает ноги почти на 20 см над полом и выполняет напряженно выпрямленными ногами скрестные махи: ноги в стороны, затем вверх и вниз. Взрослый придерживает ребенка за плечи и прижимает его к полу. Упражнение повторить 6 раз и затем после короткого отдыха (лежа на спине) — еще 6 раз.

Окошко. Ребенок в положении сидя соединяет руки, образуя «окошко», через которое поочередно просовывает то одну, то другую ногу. «Окошко» не должно «разорваться». Упражнение повторить до четырех раз.

Сядь на пятки! Ребенок, стоя на коленях, садится на пятки, взрослый следит за тем, чтобы осанка была правильной.

На носки — на пятки. Ребенок чередует стойку на носках вытянувшись со стойкой на пятках.

Плавание на спине. Лежа на спине, ребенок поднимает руки вверх (вдох) и затем движением рук по полу через стороны вниз опускает их вдоль туловища (выдох). Упражнение сочетать с интенсивным дыханием.

Вытянуться — свернуться. В положении сидя ноги скрестно ребенок поднимает руки и максимально вытягивается вверх (взрослый корректирует выпрямленное положение ребенка, позволяя ему опираться о голень спиной). Затем наклоняется вперед, опускает голову между коленей и обхватывает ноги под коленями.

Кошечка. Стоя на четвереньках, ребенок откидывает голову назад и прогибается; потом наклоняет голову вперед и выгибает спину. Взрослый следит за тем, чтобы руки были постоянно напряжены. Упражнение способствует подвижности позвоночника.

Собирание предметов. Учите ребенка захватывать пальцами ног камешки, палочку, шар и подбрасывать их (сначала одной, затем другой ногой). Упражнение укрепляет свод стопы.

Большие и маленькие. Ребенок чередует ходьбу на носках с ходьбой в приседе, стараясь держать спину

прямо. Это очень трудное упражнение, но после многократного повторения присед без помощи взрослого могут освоить все дети.

Самолет планирует. В положении сидя ноги скрестно ребенок разводит руки в стороны и наклоняется поочередно вправо, влево, касаясь рукой земли. Взрослый придерживает ребенка сзади за плечи и следит за тем, чтобы наклон в сторону не перешел в наклон вперед.

Небо — земля. Ребенок, стоя на коленях, прогибается назад, потом выполняет наклон вперед и выгибает спину. Упражнение способствует лучшей подвижности позвоночника. Когда ребенок освоит его в положении на коленях, следует усложнить упражнение, повторяя в положении стоя.

Собачка такса. Ходьба на внешнем своде стопы в качестве профилактической меры против плоскостопия. Взрослый показывает ребенку упражнение, ребенок его повторяет. Упражнение выполнять босиком.

Марионетка. Освоив расслабление тела в положении лежа на спине (при правильном расслаблении пассивное движение переходит с рук на весь плечевой пояс и шею, а голова ребенка покачивается, как у тряпичной куклы), следует осваивать расслабление, лежа на животе, а также из приседа, положения стоя и стоя на коленях. Взрослый демонстрирует свободное сползание на пол, чтобы ребенку было понятно выполнение упражнения, показывает ему марионетку.

Лечебная гимнастика в домашних условиях для детей. Занятия ЛФК (лечебной физкультурой) для детей

К большому сожалению, даже маленькие дети не застрахованы от проблем с позвоночником, плохой осанки, потому что современные малыши все больше времени проводят с родителями дома у телевизора или с телефоном и планшетом в руках. А такой образ жизни непременно скажется на состоянии опорно-двигательного аппарата ребенка. Но если взрослым проблематично исправить искривления позвоночника, то у детей это все возможно при помощи ЛФК. Это лечебная физкультура, которая компенсирует недостаток двигательной активности. Какие особенности она имеет у детей и какую пользу приносит, разберем в нашей статье.

Что такое ЛФК

Это комплекс упражнений, который больше напоминает йогу, потому что выполняется плавно, не спеша. В основе лечебной физкультуры лежит использование основной функции нашего организма - это движение. Весь комплекс представляет собой подобранные упражнения в сочетании с правильным дыханием.

Как отдельный раздел медицины ЛФК выделили только в 20 веке, но еще Платон отмечал, что движение является такой же лечебной силой, как и лекарства. Лечебная физкультура - это не только упражнения, но и водные процедуры, обычная ходьба, игры на свежем воздухе.

Положительные стороны ЛФК

Чтобы организм нормально развивался, важно не только правильное питание, но и постоянная физическая активность. Часто взрослые забывают об этом, когда начинают ругать своих малышей за чрезмерную активность. ЛФК для детей - это не просто лечебная физкультура, она еще выполняет воспитательную роль:

Ребенок получает некоторые гигиенические знания.

Лучше узнает окружающий мир.

Учится соотносить себя с окружающим миром.

Что дает лечебная физкультура ребенку? Таким вопросом часто задаются родители, считая, что пользу могут принести только серьезные занятия спортом. Но это далеко не так. Упражнения ЛФК:

способствуют гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата;

правильно формируется осанка;

укрепляются мышцы спины;

при наличии асимметрии осанки происходит коррекция.

ЛФК - это комплекс, который может не допустить нарушения осанки. Лечебная физкультура развивает выносливость, силу, улучшает координацию движений.

Также благодаря ЛФК:

-укрепляется иммунитет;

- организм становится менее восприимчивым к различным возбудителям заболеваний;
- ребенок лучше адаптируется к школе;
- нормализуется работа всего организма;
- улучшается сон и аппетит.

Особенно нуждаются дети в ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Но необходима предварительная консультация специалиста, чтобы подобрать эффективный комплекс.

Разновидности упражнений

Некоторые считают, что лечебная физкультура - это обычный комплекс гимнастики, но специалисты говорят, что к ЛФК можно отнести любой активный отдых. Часто с детьми занятия проходят в игровой форме, чтобы малышам было интересно.

Все упражнения, которые входят в комплекс, можно разделить на:

Общие. Они используются для укрепления всего организма.

Специальные упражнения направлены на определенную систему, например, ЛФК при переломах будет способствовать скорейшему заживлению и восстановлению подвижности поврежденной конечности.

Если имеется сколиоз или плоскостопие, то упражнения подбираются для исправления этих патологий.

Все упражнения также можно подразделить на группы:

Активные движения.

Статические на удержание позы.

Пассивные. Эти упражнения обычно включены в комплекс для грудничков, потому что малыш еще не может самостоятельно их проделать.

Отличается и характер упражнений, они бывают:

Дыхательные.

Расслабляющие.

Растягивающие.

Корректирующие.

Координационные.

С учетом того, какие отклонения в опорно-двигательном аппарате у ребенка имеются, специалист подбирает комплекс упражнений.

Противопоказания для ЛФК

Несмотря на огромную пользу лечебной гимнастики, она показана не всем детям, к противопоказаниям можно отнести:

Наличие любых патологий в острой форме.

Злокачественные опухоли.

Частые кровотечения.

Порок сердца.

Нарушение ритма работы сердца.

Плохое самочувствие ребенка.

Высокая температура.

Даже при отсутствии противопоказаний, если ребенок заболел обычной простудой, то стоит на несколько дней прервать занятия ЛФК, после выздоровления вновь возобновить.

Особенности детской ЛФК

Так как занятия проводятся с детьми, то инструктор должен основательно подготовиться. Важно подобрать как можно больше упражнений в игровой форме. Но еще необходимо учитывать следующие моменты:

Возраст малышей.

Уровень физического развития.

Состояние психики.

Развитость мелкой моторики.

Лечебная гимнастика способствует не только правильному формированию осанки у ребенка, укреплению организма, но и нормализации работы сердечнососудистой системы.

Некоторые правила при занятиях ЛФК

Это комплекс, который необходимо выполнять с соблюдением некоторых правил, способных сделать занятия более эффективными:

Перед первым занятием необходимо посетить врача, потому что при наличии серьезных патологий опорно-двигательного аппарата может потребоваться и медицинская помощь.

Проводиться занятия должны специалистами, которые могут адекватно оценить состояние ребенка.

Нагружать малыша необходимо постепенно.

Упражнения ЛФК не должны доставлять боль ребенку при выполнении.

Чтобы малышам было интереснее, необходимо подбирать разнообразные упражнения, включать игровые моменты.

Приступать к выполнению комплекса не стоит сразу после еды, должно пройти не менее 45 минут.

Заниматься необходимо в помещении, которое хорошо проветривается.

Если комплекс делается с грудничком, то начинаться и заканчиваться он должен приятным поглаживанием, а вот у более старших деток в начале комплекса и в конце делаются расслабляющие и дыхательные упражнения.

Некоторые считают, что комплекс ЛФК не требует разминки, но это не так. Он также делится на вводную часть, основную и заключительную.

Курс ЛФК обычно назначает врач, повторяться в течение года он может несколько раз.

Особенности ЛФК при сколиозе у ребенка

Учитывая, что наши дети сейчас гораздо больше времени проводят за мониторами компьютеров, чем в активном движении, не удивительно, что многие уже в начальной школе имеют неправильную осанку. Если все еще не так запущено, то есть все шансы вернуть прямую спинку ребенку.

Для этого важно подобрать правильные упражнения, а сделать это со знанием дела сможет только ортопед, которого необходимо посетить. В серьезных случаях может потребоваться не только гимнастика, но и использование специального корсета.

В зависимости от типа искривления позвоночника и подбираются упражнения:

Если поставлен диагноз кифоз грудного отдела, то ЛФК для детей обязательно должна включать упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, а также на растяжение мышц груди.

При наличии плоской спины необходимо так подобрать упражнения, чтобы равномерно укреплялись мышцы спины, ног, плечевого пояса.

Сколиоз требует выполнения упражнений на увеличение подвижности позвоночника, улучшение координации движений, растяжение позвоночного столба.

ЛФК отдела плечевого, поясничного - это не важно, требует, чтобы упражнения выполнялись регулярно.

Если заниматься всего пару раз в неделю, то эффекта не будет.

Примерный комплекс для дошкольников

Уже отмечалось, что для малышей необходимо в комплекс включать много игровых моментов, но можно выделить основные упражнения:

Начинать комплекс необходимо с разминки. Можно начать с ходьбы с высоким подниманием колен в течение нескольких секунд, на носочках, пяточках.

Делая взмахи руками в стороны, одновременно подниматься на носочках.

Упражнение с гимнастической палкой. Поднять ее с пола, поднять вверх на вытянутых руках и опять положить на пол.

Махи ногами из положения лежа на животе, таз при этом не должен отрываться от пола.

Упражнение "ласточка".

Полуприсесть, согнув ноги в коленях, и отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Спина во время выполнения упражнения должна быть прямой.

Упражнение на координацию движений: по очереди стоять на одной ноге с разведенными в сторону руками.

Упражнения можно делать с использованием различных гимнастических снарядов, например, скакалок, мячей, обруча.

Общие упражнения для лечебной гимнастики

Если грудной ребенок готов узнать, что такое лечебная физкультура, начните делать следующие упражнения.

Развиваем правильное дыхание. Уложите кроху на спинку, скрестите его ручки на груди. По очереди поднимайте ручки вверх, слегка удерживайте их в таком положении. Затем поднимите вверх обе ручки, заводят их за голову, после чего опускают вниз, располагая вдоль туловища.

Гимнастика для ножек. Согнуть ножки младенца в коленных и тазобедренных суставах, сомкнуть их, сблизив коленки. Придерживая большим пальцем коленку, остальными обхватить таз грудничка и выполнять повороты таза в стороны. Еще одно упражнение – по очереди сгибать ножки малыша, а затем чередовать их сгибание со сгибанием ручек. Третье упражнение – разводить ножки в тазобедренном суставе. При этом усилия прилагать не нужно – все должно происходить медленно и аккуратно.

Повороты с спины на животик. Чтобы грудничок научился переворачиваться, это упражнение выполнять нужно обязательно. Важно, чтобы рядом был помощник. Грудной малыш должен лежать на спине.

Помощник вытягивает его правую ручку вверх и удерживает ее в таком положении, а инструктор в это время фиксирует правое бедро крохи. Затем помощник должен зафиксировать правую ладонку грудничка на столе, расправив ладонку. Инструктор должен переложить левую ножку крохи через правую, помогая ему перевернуться на животик.

Как научить ребенка ползать? Проще выполнять действие вдвоем: один взрослый держит грудничка за ноги, второй за руки. Первый попеременно подтягивает ножки к животику, а второй – по очереди переставляет ручки младенца. Если грудной ребенок еще не держит самостоятельно голову, следует привлечь к упражнению еще одного взрослого.

Через 4 месяца после рождения грудничок начнет делать первые попытки, чтобы сесть. В этот период ему важно подсобить, и поможет в этом лечебная гимнастика.

С положения «лежа на спине» малыша приподнимают за спинку, делая упор на правую ручку, согнутую в локте. Это же повторяют с левой ручкой.

Ребенок лежит на спине, ему в ручки дают палочку толщиной 2-3 см. Придерживая кулачки крохи, поднимают малыша от поверхности стола, заставляя его сесть. Нужно следить, чтобы ножки грудничка оставались ровными.

Палочку укладывают под пеленку, сложенную в несколько раз, ставят ножками на нее ребенка, удерживая под мышками. Расположение ножек – на ширине плеч. Во время приседаний нужно следить, чтобы ножки не смешались.

Наклоны на палочке. Ставят ребенка, как в предыдущем упражнении. Правой рукой удерживают грудничка за живот и грудь, а левой фиксируют коленки. После этого выполняют наклоны.

Стойка на четвереньках. Взрослые приподнимают ребенка за животик, фиксируют ручки на поверхности стола, а ножки сгибают в коленных и тазобедренных суставах. В таком положении ребенок должен находиться порядка 1 минуты.

Когда малыш уже может стоять на четвереньках, его обучают ползанию по аналогии упражнения по ползанию на животе.

Упражнения с мячом (фитболом)

Оказывается, мячом можно не только играть, но и укреплять организм маленького ребенка. Для грудничка полезны такие упражнения на фитболе:

покачивания в направлении вперед-назад, влево-вправо, по часовой стрелке, с потряхиваниями. При этом ребенок должен лежать на спине;

сгибаем ножки грудничка в коленках к животику, при этом опускаем мячик к себе, разгибаем ножки, опуская мячик от себя;

тренируем животик ребенка такими же движениями, как и в первом упражнении, только малыша нужно укладывать не на спинку, а на животик.

Во время упражнений на фитболе его нужно застелить пеленкой, а также следить за тем, чтобы грудной малыш в процессе не ударился головой. Сначала упражнения должны быть простыми и легкими, со временем их можно усложнить.

В 7-летнем возрасте ребенок начинает посещать школу, проводит длительное время за письменным столом. Возрастает нагрузка на нервную систему, позвоночник и суставы. Ничто так плохо не сказывается на здоровье малыша, как гиподинамия.

ЛФК помогает повысить иммунитет, укрепить осанку, улучшить кровообращение и активизировать умственную деятельность.

ЛФК не только позволяет лечить имеющуюся патологию, но выполняет профилактическую функцию.

Благодаря регулярным занятиям происходят положительные изменения:

повышается сопротивляемость организма к вирусам и бактериям;

организм приобретает устойчивость к переохлаждению, перегреванию, скачкам атмосферного давления;

активизируется работа головного мозга;

снижается гиперактивность, ребенок становится более внимательным и сосредоточенным;

нормализуется работа эндокринных органов;

улучшается эмоциональный фон;

аэробные нагрузки развивают дыхательную и сердечную систему, помогают снизить чувствительность к аллергенам;

организм быстрее адаптируется к школьным нагрузкам.

Важно! ЛФК для детей 7 лет помогает формированию правильной осанки, повышает выносливость организма, улучшает координацию движений.

Виды упражнений

Упражнения для детей можно разделить на 2 вида: общеукрепляющие и коррекционные. Последние используются для лечения сколиоза, плоскостопия и другой патологии. Существуют статические упражнения, в ходе которых удерживается определенное положение, и динамические – движения конечностями и туловищем.

В возрасте 7 лет ребенок не способен длительное время выполнять однообразные физические упражнения – ему хочется чего-то нового, интересного, сложного.

Поэтому важно избегать однообразия: чередовать виды движений, менять гимнастические снаряды, исходные позиции. Используются комплексы с палочкой, мячом, возле гимнастической стенки.

Упражнения выполняются стоя, сидя на полу и стуле, лежа на лавочке и коврик. В ходе занятия следует применять игровые и соревновательные элементы – «кто достанет самое высокое яблочко?», «кто дольше удержит мячик на голове?»

Правила занятий

Если у ребенка имеется нарушение осанки, следует посетить ортопеда, сделать рентгенографию позвоночника и получить рекомендации врача. Также следует оценить возможности организма, выяснить отсутствие патологий – заболеваний сердца, суставов, туберкулеза.

Важно! Любой комплекс упражнений должен включать в себя разминку, основную и завершающую часть. Продолжительность занятия с детьми 7-го года жизни составляет 20-30 минут.

Правила тренировок следующие:

постепенно увеличивают продолжительность занятия и интенсивность;

движения не должны вызывать дискомфорта и боли;

занятия проводятся перед приемом пищи или через час после него;

после занятия ребенок должен хорошо себя чувствовать, быть активным;

оптимальная температура воздуха в помещении – 22 градуса и ниже;

в ходе занятий применяются дыхательные, расслабляющие, растягивающие и координационные упражнения.

ЛФК противопоказана при:

лихорадке, остром воспалении;

миопатии;

аритмии;

дисплазиях костной ткани, остеопорозе;

инфекционных заболеваниях.

Общеукрепляющие упражнения

Ниже представлен примерный комплекс упражнений для детей 7 лет.

Ходьба на месте с поднятием коленей – 30 секунд. Затем движения усложняются: правой рукой дотрагиваться до левого поднятого колена и наоборот.

Стоя возле стены, ступни расположены на 15-20 см дальше от стенки. Прислонить кисти рук к стенке и потягиваться вверх, слегка прогнувшись в грудном отделе (вдох). Спина не соприкасается со стенкой. Опустить руки, прижаться спиной к стене, голову наклонить вперед-вниз (выдох). Упражнение можно усложнить, выполняя его на носочках.

Стоя, руки расставлены в стороны, ноги – на ширину плеч. Приседая, наклониться вбок и дотронуться рукой до ступни – выдох. На вдохе вернуться в вертикальное положение. Выполнить вправо и влево по 6-8 раз. Усложнить: ступни соединить вместе.

Стоя возле стены на расстоянии полутора шагов. Наклониться до пояса, касаясь пальцами вытянутых рук стенки – выдох. На вдохе выпрямиться, отвести руки назад. 6-8 повторов.

Встать прямо, ноги соединить вместе. Согнуть ногу в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Повторить для каждой ноги 12 раз. Усложнить упражнение: поднимать вперед выпрямленную в колене ногу.

Поставить по бокам от ребенка по табуреты. Наклоняясь в сторону, хлопнуть рукой по сиденью, выпрямиться, сделать хлопок в ладоши над головой. Выполнить по 10 раз влево и вправо. Усложнить: наклоны в сторону, не сгибая ног в коленях.

Прыжки на месте, руки на поясе – 40 секунд. Усложнить: прыгать, поворачивая корпус на 90 градусов в сторону.

Упражнения при сколиозе

Лечебной физкультуре при сколиозе принадлежит ведущая роль. Комплекс упражнений при сколиозе 1 степени включает в себя следующие части:

разминка;

лежа на спине;

лежа на животе;

стоя.

В начале занятия инструктор предлагает подойти к стенке и проверить осанку. Следует повторить с детьми, как правильно стоять: голова, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны находиться на одной линии. Затем детям предлагается походить на четвереньках 2-3 минуты.

Лежа на животе

Тренировка направлена на укрепление мышц брюшного пресса.

Вытяжение позвоночника. Лежа, потянуть руки и ноги как можно дальше от туловища – 15 сек.

Повторить 4 раза.

Велосипед. Имитировать движения ногами, как при езде на велосипеде. Ступни держать на расстоянии 20 см от пола. Сделать 3 подхода по 30 сек.

Махи ногами в вертикальном и горизонтальном направлении. 3 подхода по 30 сек. При выполнении махов в горизонтальном направлении держать ноги как можно ближе к полу.

Лежа на животе

Упражнения предназначены для укрепления мышц спины и выпрямления позвоночника.

Лежа на животе потянуть руки и ноги как можно дальше от корпуса. 4 повтора по 15 секунд.

«Плавание». Лежа на животе, лоб прижат к тыльной стороне ладоней. Одновременно приподнять голову, плечи, руки и ноги, выполнять движения руками, имитирующие плавание брассом.

Лежа, голова прижата к кистям. Приподнять правую ногу и совершать ею махи в сторону, повторить для левой ноги.

И.П. – то же. Взмахнуть ногой вверх, отрывая бедро от пола.

И.П. – то же. Приподнять верхнюю часть туловища, развести руки в стороны, ладони развернуть к потолку. Удерживать положение 15 сек. Повторить 4 раза.

Упражнения стоя

Круги руками. Кисти прислонить к плечам, вращать руки назад, амплитуда не должна быть слишком большой.

Стоя, руки в стороны, ладони обращены вверх. Приподняться на носочках и присесть, выпрямиться.

Повторить 10 раз.

Важно! Комплекс упражнений при сколиозе 2-4 степени подбирается индивидуально.

Упражнения на растяжение при сколиозе лучше выполнять на фитболе, а не на перекладине. Все движения выполняются в умеренном темпе, сочетаются с напряжением мускулатуры.

Упражнения при плоскостопии

Причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата голеностопного сустава и стопы. При плоскостопии происходит неравномерное распределение нагрузки на позвоночник и суставы, что в дальнейшем грозит нарушением осанки. Чем раньше будет начата лечебная гимнастика, тем быстрее стопа приобретет правильное положение.

Ходьба на носочках и пяточках.

Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни.

Захватывание палочки пальцами ног.

Ходьба с согнутыми пальцами.

Перекатывание палочки или мячика стопой.

Ходьба по бревну.

В теплое время года малышам будет полезно походить без обуви по траве или песку. Мероприятие повышает иммунитет, укрепляет мышцы ног, закаливает организм.

Вывод

ЛФК для детей – это не только комплексы гимнастических упражнений. Полезно заниматься в бассейне, бегать, ходить на лыжах. Если вы занимаетесь с ребенком дома, используйте самые простые упражнения, но делайте их регулярно.

Детство – это не только то прекрасное время, когда малыш отличается непосредственностью, живостью, любознательностью, а еще это время – когда его детский организм растет и развивается, когда происходит становление всех систем организма. Поэтому очень важно в этот период помогать ребенку, но не только психологически (играть с ним, заниматься, объяснять), но и физически, а именно – заниматься гимнастикой. И делать это необходимо, даже если медициной это не показано. Для ребенка (особенно до года жизни) занятия гимнастикой имеют большое значение, надо сказать – даже больше, чем для взрослого человека. Ведь физкультура оказывает очень благоприятное воздействие и на физическое, и на психическое развитие детей. Благодаря систематическим занятиям физкультурой у детей происходит своевременное возникновение двигательных и речевых навыков, и, в дальнейшем, их правильное развитие и совершенствование.

А если ребенок недоношенный, находящийся на искусственном вскармливании, малоподвижный, если у него плохой аппетит, он нервно возбудим и перенес какое-либо заболевание, то в таких случаях занятия физкультурой особенно необходимы и важны. И очень большую необходимость в занятиях физической культурой испытывают те дети, у которых имеются отклонения в физическом или психическом развитии. Надо сказать, что ЛФК для детей, которым еще не исполнился год, состоит из рефлекторных, пассивных и активных упражнений. Что представляют из себя эти упражнения? Движения, которые ребенок совершает в ответ на какое-либо раздражение извне называются рефлекторными упражнениями. Эти движения являются неосознанными. Если человек, занимающийся с ребенком, делает упражнения за него, т.е. ребенок в этот момент пассивен, то тогда такие упражнения называются пассивными. А если ребенок сам выполняет упражнения, все делает самостоятельно, то, соответственно, это – активные упражнения. Также физкультура для детей, как правило, дополняется массажем детей.

Показания к применению

Перечень показаний к использованию детской ЛФК достаточно обширен:

нарушения в работе сердечно-сосудистой системы вне фазы обострения;

болезни периферических сосудов;

хронические заболевания органов дыхания;

нарушения в работе системы пищеварения;

болезни почек и мочевыводящих путей;

нарушения обмена веществ, в том числе ожирение;

заболевания нервной системы;

при остеохондрозе, сколиозе и других заболеваниях позвоночника;

нарушения и травмы опорно-двигательного аппарата.

При принятии решения о назначении занятий лфк детский врач учитывает и возможные

противопоказания к выполнению упражнений: воспалительные процессы в острой стадии, лихорадочные

состояния, синусовая тахикардия, инфекционные заболевания, резко выраженный болевой синдром, склонность к кровотечениям, общее тяжелое состояние пациента.

Особенности детской лечебной физкультуры

Перед проведением занятий для каждого пациента составляют индивидуальный курс, который состоит из вводного, основного и заключительного периода. Вначале физическая нагрузка повышается постепенно, а по мере улучшения уровня физической подготовки пациента интенсивность упражнений усиливается и доводится до необходимого уровня.

Все упражнения лечебной гимнастики выполняются детьми под присмотром инструктора.

Оздоровительный эффект достигается только при условии регулярного выполнения всего курса ЛФК.

Особенное внимание во время проведения занятий уделяется правильному дыханию, умению расслаблять различные группы мышц.

Любые упражнения лучше выполнять под руководством и контролем специалиста, ведь в домашних условиях родителям трудно дозировать физическую нагрузку детям.

Стоимость занятий доступна по цене, а полученный эффект многократно окупает потраченные усилия.

Положительные результаты

Благодаря регулярным занятиям лечебной физкультурой достигается стойкий положительный эффект, который заключается в следующем:

нормализуется обмен веществ в организме;

происходит укрепление мышц и повышение мышечного тонуса;

Применение детской лечебной физкультуры для профилактики заболеваний

Лечебная физкультура незаменима и в целях профилактики появления целого ряда заболеваний.

Благодаря регулярной физической активности заметно повышается иммунитет ребенка, вследствие чего усиливается сопротивляемость организма к возникновению респираторных заболеваний.

В результате укрепления мышц и связок снижается риск растяжения, переломов и других повреждений, например, при случайном падении.

Физические упражнения являются чрезвычайно полезными для позвоночника. Благодаря укреплению позвоночного столба снижается вероятность развития остеохондроза, а в настоящее время указанное заболевание может появиться даже у подростков из-за сидячего образа жизни и многочасового пребывания за компьютером.

Занятия укрепляют также нервную систему ребенка, что очень важно для правильной организации процесса обучения и сохранения здоровья школьника. При условии регулярного выполнения упражнений улучшаются все показатели здоровья детей.

Приложение 3

Дыхательная гимнастика карточка

№п/п	Название упражнения	Правила выполнения
1	«ЧАСИКИ»	Часики вперед идут, за собою нас ведут. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик»(вдох) 2 – взмах руками назад – «так»(выдох) 10-15 раз.
2	«ПЕТУХ»	Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг. И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1 – поднять руки в стороны (вдох) 2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох) 5-6 раз.
3	«НАСОС»	Накачаем мы воды, что бы поливать цветы. И.п. – о.с 1 – наклон туловища в сторону (вдох) 2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох) 10-12 раз

4	«СЕМАФОР»	Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги. И.п. – сидя, ноги сдвинуты вместе. 1 – поднятие рук в стороны (вдох) 2 – медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» 4-6 раз
5	«ДЫХАНИЕ»	Подыши одной ноздрей и придет к тебе покой. И.п. – стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох 2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх. 4-6 раз
6	«ДЫХАНИЕ-2»	Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим. И.п. – о.с. 1 – медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды 2 – плавный выдох через нос. 2 раза
7	«ЕЖИК»	Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. И.п. – о.с. 1 – поворот головы вправо – короткий, шумный выдох носом 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот. 6-8 раз
8	«РЕГУЛИРОВЩИК»	Верный путь он нам покажет, повороты все укажет. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. 1 – правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом) 2 – левая рука вверх, правая рука вниз с произнесением звука «р-р-р». 6-8 раз
9	«ГУСИ ЛЕТАТ»	Гуси высоко летят, на детей они глядят. И.п. – о.с. 1 – руки поднять в стороны (вдох) 2 – руки опустить вниз со звуком «гу-у-у» (выдох). 6-8 раз
10	«МАЯТНИК»	Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала. И.п. – руки на поясе (вдох) 1 – наклон вправо (выдох) 2 – и.п. (вдох) 3 – наклон влево (выдох) 4 – и.п. выдох со звуком «ту-у-х». 4 раза
11	«РАДУГА, ОБНИМИ МЕНЯ»	И.п. – о.с. 1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 – задержать дыхание на 3-4 минуты; 3 – растягивать губы в улыбке, произносит звук «с», выдыхая

		воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо. 3-4 раза.
12	«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»	Вырасти хочу скорей, добро делать для людей. И.п. – о.с. 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х». 4-5 раз.
13	«УШКИ»	Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. И.п. – о.с. 1 – наклон головы вправо – сильный вдох; 2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить что бы туловище при наклоне головы не поворачивалось. 4-6 раз
14	«ГУБЫ ТРУБКОЙ»	Что бы правильно дышать, нужно воздух нам глотать. И.п. – о.с Полный выдох через нос, втягивая в себя живот; 2 – губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 – сделать движение, как бы глотая воздух; 4 – пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. 4-6 раз.
15	«ЗАДУВАНIE СВЕЧИ»	Нужно глубоко вдохнуть чтобы свечку нам задуть. И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно; 2 – сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»). Во время упражнения корпус держать прямо. 4-6 раз
16	Очищающее «ХА» дыхание	Друг за друга мы горой, посмеемся над бедой. И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх; 2 – задерживать дыхание пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»); 3 – медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.
17	«ШИПЯЩЕЕ СТИМУЛИРОВАНИЕ ДЫХАНИЯ»	Друг на друга пошипим, язычок мы укрепим. И.п. – о.с. 1 – вдох через нос в естественном темпе; 2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий шипящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что

		создается сопротивление выходящему воздуху . 4-6 раз
18	«ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»	Ты, как шарик полети, сверху землю погляди. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи и ключицы (вдох); 2 – опустить плечи и ключицы (выдох). 4-6 раз.
19	«ВЕТЕР»	Сильный ветер вдруг подул, слезки с наших щечек сдул. И.п. – о.с. 1 – сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки; 2 – задержать дыхание на 3-4 сек; 3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. 5-6 раз.
20	«УДИВИМСЯ»	Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть. И.п. – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 – и.п. 8 раз.
21	«ПЛЕЧИ»	Поработаем плечами, пусть танцуют вместе с нами. И.п. – о.с. 1 – плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох; 2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая. 8 раз
22	«ЯЗЫК ТРУБКОЙ»	Трубкой язычок сверни, головой слегка кивни. И.п. – о.с. губы сложены трубкой, как при произношении звука «о», язык высунуть и тоже сложить трубкой. 1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки; 2 – закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди, пауза 3-5 сек; 3 – поднять голову с спокойно выдохнуть воздух через нос. 6 раз
23	«ПОКАЧАЕМСЯ»	Чтобы правильно дышать себя надо раскачать. И.п. – о.с. 1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох; 2 – медленно распрямиться и прогнуться назад делая выдох. 6 раз
24	«ПОВОРОТ»	Вправо влево повернемся и друг другу улыбнемся. И.п. – о.с. 1 – сделать вдох; 2 – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед; 3 – и.п. то же в другую сторону 6 раз
25	«ПОГЛАДЬ БОЧОК»	Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.

		1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и полнимая плечо (вдох) 2 – опускать руку и плечо (выдох). Тоже левой рукой. 6 раз
26	«КРЫЛЬЯ»	Крылья вместо рук у нас и летим мы – высший класс. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки в стороны, поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки со словом «вниз» (выдох) 6 раз
27	«ПОДНИМЕМСЯ НА НОСОЧКАХ»	Хорошо нам наверху, как же вы без нас внизу? 1 – подняться на носки, одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох); 2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки опустить и произнести звук «ш-ш-ш» 6 раз
28	«ПОКАЧИВАНИЕ»	Покачаемся слегка, ведь под нами облака. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох) 6 раз
29	«ХЛОПОК»	Солнце мы хлопком все встретим, так полет мы свой отметим. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох); 4 – опустить руки вниз (выдох) 6 лет
30	«ПЧЕЛЫ»	Мы представим, что мы пчелы, ведь мы в небе новоселы. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох) 5 раз.
31	«ПРИЗЕМЛЕНИЕ»	Приземлиться нам пора, завтра в сад нам, детвора. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1 – руки поднять вверх (вдох); 2 – наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «ух» (выдох) 5 раз
32	«НОСИК»	Мы немного помычим и по носу постучим. И.п. – о.с. 1 – сделать вдох носом; 2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами. 5-6 раз
33	«НОСИК-2»	Очень любим мы свой нос. А за что? Вот вам вопрос. И.п. – о.с. 1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох); 2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

		6 раз
34	«ГУДОК ПАРОХОДА»	Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет. И.п. – о.с. 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у», выдох удлинен. 6 раз
35	«БАРАБАНИЩИК»	Мы слегка побарабаним и чуть-чуть сильнее станем. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, похлопать по коленям (выдох); 2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох) 6 раз
36	«ТРУБАЧ»	За собой трубач зовет, он здоровье нам дает. И.п. – ноги вместе, руки перед грудью, кулаки сжаты трубочкой. 1 – вдох; 2 – медленный выдох с произнесением звука «пф» 4 раза
37	«САМОЛЕТ»	Полетим на самолете, будем сильными в полете. И.п. – лежа на животе, опора на предплечье. 1 – прогнуться, приподняв голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох); 2 – и.п. (выдох)
38	«ПРЫЖКИ»	Прыгнем влево, прыгнем вправо, а потом начнем сначала. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом вправо-влево. Чередовать с ходьбой. 2 раза по 20 подпрыгиваний
39	«ДЫШИМ ТИХО, СПОКОЙНО, ПЛАВНО»	Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим. И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос. 5-10 раз

Упражнения на дыхание для детей дошкольного возраста

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Введение
2. Виды дыхания
3. Чем опасно неправильное дыхание?
4. Цели и польза дыхательной гимнастики
5. Что такое дыхательная гимнастика
6. Рекомендации по проведению гимнастики
7. Упражнения для детей разного возраста

Все люди дышат, но мало кто задумывается о том, как мы дышим, как это нужно делать правильно?

В жизни мы используем меньше половины объема своих лёгких, вдыхаем воздух поверхностно и учащённо. Такой неправильный подход нарушает жизнедеятельность организма и провоцирует появление многих недугов: от бессонницы до атеросклероза. Чем чаще мы вдыхаем воздух, тем меньше кислорода усваивает организм. Без задержек дыхания углекислый газ не может накапливаться в крови и клетках тканей. А этот важный элемент поддерживает обменные процессы, участвует в синтезе аминокислот, успокаивает нервную систему, расширяет сосуды, возбуждает дыхательный центр и заставляет его работать в оптимальном режиме.

1. Виды дыхания

Для получения кислорода и выделения углекислого газа мы используем органы дыхания – носовую полость, трахею, бронхи, легкие и т. д. Иногда одни органы выполняют функцию других, например, при насморке, когда нос заложен, мы вдыхаем воздух через рот. Хотя мы используем один и тот же комплекс органов дыхательной системы, дышим мы по-разному. Дыхание может быть:

- 1) Глубокое. Человек вдыхает максимальный объем воздуха, который могут вместить его легкие. Как, например, на свежем воздухе.
- 2) Поверхностное. Поверхностное дыхание предполагает, что в легкие поступает малый объем воздуха. В этом случае легкие вентилируются недостаточно, что может привести к нарушениям кровообращения. Поверхностное дыхание является патологией.
- 3) Частое. Учащенное дыхание может возникать после физических нагрузок. В нормальном состоянии частое дыхание также может быть симптомом нарушений.
- 4) Редкое. Редкое дыхание встречается у пловцов. Они выработали свою технику, позволяющую сократить износ внутренних органов, дать им необходимый отдых и питание.
- 5) Нижнее. Этот тип дыхания определяется не частотой или глубиной, а техникой. Нижнее дыхание также называют диафрагмальным или брюшным. В процессе участвует диафрагма, а не грудная клетка. Чаще всего брюшное дыхание встречается у мужчин. Мы можем заметить, что при вдохе грудь у них не поднимается. Диафрагмальное дыхание практикуют дикторы на телевидении – они могут произносить длинные фразы не задыхаясь.
- 6) Среднее. Дыхательный процесс производится с помощью межреберных мышц. Грудная клетка опускается и поднимается при каждом входе. Такой тип дыхания встречается чаще у женщин.
- 7) Верхнее. При верхнем дыхании работают плечи и ключицы. И грудная клетка, и диафрагма остаются неподвижными.
- 8) Смешанное. Смешанным дыханием называют технику, когда используются все три типа – верхний, средний и нижний. Он обеспечивает максимальную вентиляцию легких.

2. Чем опасно неправильное дыхание?

Учащённое поверхностное дыхание способствует развитию гипертонии, астмы, атеросклероза, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Стремясь восполнить избыточную потерю углекислого газа, организм включает защитную систему. В результате возникает перенапряжение, это приводит к сужению кровеносных сосудов, спазмам сосудов бронхов и гладкой мускулатуры всех органов.

3. В чём польза дыхательной гимнастики?

С помощью дыхания можно помочь организму справляться со многими болезнями, улучшить настроение, привести в гармонию свой разум и укрепить здоровье в целом. Чтобы кислород «правильно» насыщал важными элементами каждую клеточку тела, необходимо следить за своим дыханием. В этом может помочь дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика полезна для тех, кто постоянно испытывает стресс, страдают от астмы и заболеваний дыхательной системы. Гимнастика помогает укрепить сердце и улучшить ораторские навыки.

1. Дыхательная гимнастика увеличивает объем легких, кровь насыщается кислородом, все органы и системы начинают работать более активно. Организм приходит в тонус.
2. Улучшается пищеварение. Происходит повышение нагрузки на мышцы живота, стимуляция диафрагмой органов брюшной полости, улучшается перистальтика кишечника, что обеспечивает хорошее пищеварение.
3. Исчезают нервное напряжение, чувство тревоги и страха. Когда волнуетесь или испытываете стресс, обратите внимание на свое дыхание. Оно или поверхностное, очень частое или рывками. И «учащённый» пульс. Чтобы успокоиться, достаточно сделать равномерные медленные глубокие вдохи. Они посылают в мозг сигнал, что все хорошо, и снижают сердечный ритм.
4. Глубокое дыхание перед сном расслабляет и может понижать давление. Исчезает бессонница.
4. Как дыхательная гимнастика действует на организм ребенка?

Особенности дыхания детей

- Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути. Слизистая оболочка дыхательных путей очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста направлены в основном:

- на повышение общего жизненного тонуса ребенка
- на укрепление дыхательной системы организма
- повышение сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к простудным заболеваниям
- профилактики синуситов, болезней бронхов (бронхиальной астмы, обструктивного и хронического бронхита,
- Массаж внутренних органов, улучшения перистальтики кишечника и укрепления мышц живота.
- Для развития концентрации внимания и повышение интеллектуальной деятельности.
- Снижения утомляемости, борьба со стрессом и бессонницей
- Упражнения также обучают ребенка правильному дыханию

При составлении комплексов дыхательной гимнастики учитываются:

-эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;

-доступная степень сложности упражнения (*возрастные возможности детей*)

-степень влияния упражнений на укрепление дыхательной системы.

При правильном выполнении дыхательных упражнений развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.

Так как упражнения для детей дошкольного возраста носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата. За счет улучшения кровоснабжения организма, усиливается местный иммунитет ребенка.

Повышение иммунитета помогает малышу легче переносить вирусные заболевания или полностью избегать их в периоды простуд. Снижается вероятность появления серьезных заболеваний дыхательной системы.

Если же ребенок уже заболел или страдает от хронического недуга, например, астмы, то дыхательная гимнастика поможет ему быстрее восстановиться после болезни или легче переносить приступы.

С целью систематического использования дыхательных упражнений их включают в комплексы оздоровительной гимнастики после сна, утреннюю гимнастику, физкультурные занятия.

Элементы дыхательной гимнастики можно использовать на музыкальных и общеобразовательных занятиях, упражнения можно проводить на прогулках и во время игровой деятельности.

5. Рекомендации по проведению гимнастики

Как правильно заниматься?

До пяти лет дыхательная гимнастика для детей носит игровую форму и сочетается с физическими и голосовыми упражнениями. Заниматься такой игровой гимнастикой дети обязательно должны под руководством взрослого. Это обеспечит полную безопасность занятий.

Заниматься полноценной дыхательной гимнастикой детям рекомендуется с пяти лет. В этом возрасте ребенок начинает контролировать свое дыхание, оценивать свое самочувствие. Но даже в этом возрасте выполнять упражнения он должен под присмотром. Заниматься самостоятельно ребенок можно лишь с семи лет.

В целом же существует небольшой список рекомендаций по занятиям дыхательной гимнастикой с детьми:

1. ребенок обязательно должен быть спокоен, не рассержен и не слишком игрив;
2. **упражнения** нужно выполнять в спокойном темпе, чтобы малыш не переутомился и вы всегда могли контролировать его состояние;
3. во время занятий нельзя делать резких выдохов;
4. плечи малыша должны оставаться в спокойном состоянии.
5. Время занятий должно составлять не более 10 минут. Начинать нужно с 1-2 минут в день. Нагрузка прибавляется раз в 2-3 дня по одной минуте.

Обязательно прекратите занятия, если:

1. ребенок часто дышит, резко побледнел или покраснел;
2. малыш жалуется, что у него онемели ручки или ножки;
3. у ребенка начали дрожать кисти рук.

Перед началом занятий попросите ребенка рассказывать о своем самочувствии и сразу же предупреждать, если он вдруг почувствует недомогание.

Упражнения для детей разного возраста.

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа.

Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание на столько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер или на живот.

Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными.

«Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух — «ффф». Упражнение выполняем 6-10 раз.

«Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух»- ребенок произносит: «ишии», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Можно использовать стихи:

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Шарик лопнул,

Воздух вышел.

Стал он тонкий и худой!

Вариант №2

Воздушный шарик

И. п.: сидя или лежа, ребенок кладет руки на живот.

Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик.

Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается.

Задерживает дыхание на 5 секунд.

Выполняется 5 раз подряд

Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь».

Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

Упражнение «Часы»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так».

Выполняем 10-12 раз.

Упражнение «Веселый петушок»

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

Упражнение «Обдуваем плечи»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо — «вдох», голова повернута направо — «выдох», голова прямо — «вдох», голову опускаем

к подбородку – «*выдох*», голова прямо – «*вдох*», голову поднимаем вверх – «*выдох*», голова прямо – «*вдох*».

Педагог в это время произносит слова:

«Подуем на плечо,

Подуем на другое,

На солнце горячо

Пекло дневной порой».

Выполняем упражнение 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

Упражнение «Едет-едет паровоз»

Выполнение. Ходим по кругу, имитируя паровоз, делаем соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Выполняем 20-30 сек.

Упражнение «Горнист»

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн.

Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.

Упражнение «Дерево на ветру»

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.

Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

Упражнение «Бегемотики»

Исходное положение. Лежа на спине закрыв глаза, положив руки на живот.

Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем через нос, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох,

То животик опускается (*выдох*).

«Каша кипит»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повтор 3—4 р.

Гуси летят

Медленная ходьба.

На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

Чудо-нос

После слов «*задержу дыхание*» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,

Дышу свободно,

Глубоко и тихо –

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим:

Глубже, шире.

Ворона

И. п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каrrr», максимально растягивая звук [р].

Бабочки полетели

Сидя за стол, положить перед собой бабочку. Дети дуют на бабочку, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

Подуй на одуванчик

И. п.: малыш стоит или сидит.

Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Бросим мяч

И. п.: стоя, руки с мячом подняты вверх.

Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х».

Повторить 5-6 раз.

Ножницы

И. п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (*варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе*).

Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз.

С выдохом – левая рука вниз, правая вверх.

После освоения ребенком этого **упражнения можно его изменить**: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

Волна

И. п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.

На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение.

Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Хомячок

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15, надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Волна

И. п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.

На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение.

Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Косим траву

Предложите малышу «*покосить траву*»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Регулировщик

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Ветерок

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево по свищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3–4 раза.

Сердитый ежик

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок.

Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

Повторить три-пять раз.

Говорим скороговорки

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании.

Например:

На пригорке возле горки

Жили тридцать три Егорки.

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка.

«Филин» или «Сова»

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уфффф».

Самолётик

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик – самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки). Повтор 2–3 раза

Мышка и Мишка (с 2-х лет)

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш--ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт. Повтор 3 – 4 р.

Пчёлка

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место). Повтор 5 р. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

«Ушки»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха. Это надо проделать 12 раз по 8 вдохов-движений.

Комплекс **упражнений для детей по дыхательной гимнастике** (Автор Н. В. Рыжова)

1. Покатай карандаш

Ребенку предлагается вдохнуть через нос и, **выдыхая через рот**, покатить по столу круглый карандаш.

2. Листья шелестят

Предлагаются полоски тонкой цветной бумаги, вырезанные в виде листочков и прикрепленные к «ветке». По сигналу *«подул ветерок»* ребенок плавно дует на листья так, чтобы они отклонились и зашелестели.

3. Снежинки летят

На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Ребенку предлагается длительно подуть на них по сигналу *«снежинки летят»*.

4. Загони мяч в ворота

1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см, лежащий на столе перед малышом, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами. (Это «футбольные ворота»).

2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой струей. Загонять шарик на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости слегка придерживать пальцами.

5. Ветряная мельница

Для этой игры необходима игрушка мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки.

Дыхательные упражнения Автор Г. А. Кошелева

1. Весенние листочки

Текст произносит только воспитатель.

Дует легкий ветерок

И качает так листок. (*Выдох спокойный, ненапряженный.*)

2. Дует сильный ветерок

И качает так листок. (*Сила выдоха постепенно увеличивается.*)

Весенние листочки на веточке сидят,

Весенние листочки детям говорят:

Осиновый – А-А-А,

Рябиновый – И-И-И,

Березовый – О-О-О,

Дубовый – У-У-У. (*Пропевание гласных.*)

Подуй на одуванчик

Дети 3-4 раза дуют на руки-«одуванчики», не раздувая щек.

1. **"Кошка"**. Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения - чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в которую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

2. **"Насос"**. Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох - в крайней точке наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Вдох, как укол, мгновенный. Из всех наших движений-вдохов это самое результативное. "Насос" особенно эффективен при заикании.

3. "Обними плечи". Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая - левую подмышку, то есть, чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте: "Плечи помогают воздуху". Руки не уводите далеко от тела. Они - рядом. Локти не разгибайте.

4. "Большой маятник". Это движение слитное, похожее на маятник: "насос"- "обними плечи", "насос"- "обними плечи". Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле - вдох, наклон назад, руки обнимают плечи - тоже вдох. Вперед - назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник.

5. "Полуприседы". Одна нога впереди, другая сзади. Вес тела на ноге, стоящей впереди, нога сзади чуть касается пола, как перед стартом. Выполняйте легкий, чуть заметный присед, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждым приседом повторяйте вдох - короткий, легкий. Освоив движение, добавьте одновременные встречные движения рук.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии.

Все упражнения следует проводить в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

Приложение 4

Консультация для воспитателей «Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста»

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всё внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (*астигматизм, близорукость*) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, западающая грудная клетка, отстающие от спины (*крыловидные*) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (*сколиотичная осанка*) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание;
- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещённость;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже раннего возраста. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Обязательно проводить физминутку во время занятия, когда дети находятся 30 мин в статическом положении. Также проводить упражнения по профилактике нарушения осанки между занятиями.

А дети которые же имеют нарушение осанки, выполняют каждый день, по два раза в день, несколько упражнений на укрепление мышц спины и живота. Упражнения на укрепление мышечного корсета.

Воспитателям групп, ранее был предложен «*Веселый тренинг*», с комплексом упражнений укрепляющих мышечный корсет. Карточки «*Веселый тренинг*» рекомендуются в физкультурные уголки групп с 4 до 7 лет.

Особенно нарушает осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 2- 3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (*лордоз*).

Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5- 2 см (ребром проходит ладонь, голова слегка наклонена вперёд).

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (*ватным*) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (*15- 17 см*). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитатели должны проверить каждую кроватку в спальном комнате. И не в коем случае не хранить под матрасами какие либо предметы. Также проверить, насколько ровно держится поддон у кроватки. В нашем ДОО очень много кроваток, которые имеют реечный поддон. Обнаруживались кроватки, где нет двух, трех реек. На сколько деформируется спина у ребенка во время сна все могут представить. И за весь год находящийся в данной группе, ребенок получает страшное нарушение осанки.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

- Упражнения у вертикальной плоскости (*стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит*).

Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком.

Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

- Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками, установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Примерный комплекс упражнений для профилактики осанки у детей 5-7 летнего возраста.

Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов). Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого про-ходящего мимо ребенка.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (*руки на поясе*) 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"Вырастаем большими". Ходьба на носках (*руки вверх, "в замке"*) 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (*руки на поясе*): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!". Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением. Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага. Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

Упражнения в положении "стоя"

"Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

"Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (*ладони вперед, пальцы врозь*) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (*кисти сжаты в кулаки*) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

"Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

"Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Упражнения в положении "лежа на спине"

"Здравствуйте-прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

"Волна". Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.,

"Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении "лежа на животе"

"Воробышек". Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз. Голова приподнята.

"Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек.

Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

"Лягушонок". Руки из-под под-бородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).

Построение, ходьба обычным шагом (1-2-3 круга). Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.

Комплекс (По материалам статьи "Воспитание осанки у детей и активная профилактика её нарушения в домашних условиях", С. В. Хрущев, С. Д. Поляков, М. Н. Кузнецова).

Консультация для родителей «Значение семейного досуга как средство укрепления здоровья детей»

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями. Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это не просто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью всё можно исправить. Надо только проявить настойчивость. Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький - значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет, не прыгал (как бы не ушибся, не лазал (а если упадёт, и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей - в разумном физическом воспитании. Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливается обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья. Движение - это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер. Физическое воспитание ребёнка - не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь. Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребёнок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования

жизненно важных навыков. Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка. Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребёнок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется его желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребёнка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния на физическое движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям. Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести желаемые результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха. Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения - противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни. Чтобы сознательно заниматься с ребёнком физкультурой, то есть, чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нём по мере того, как он взрослеет.

Приложение 5

Полезные советы: картотека (средняя, старшая, подготовительная группа) на тему :

« Уход за ногами. Гимнастика для ног»

Красивые и здоровые ноги — это не только дар природы, но и результат правильного и систематического ухода. Ноги, как и абсолютно любые другие части нашего тела, нуждаются в постоянном внимании и уходе. Большое значение имеют механотерапия, массаж и система гимнастических и спортивных упражнений. Предлагаем некоторые из них:

- Медленно поднимитесь на носки, постоит так несколько секунд, медленно опуститесь на пятки, постоит на пятках. Повторите упражнение 5-10 раз.

Поднимите перед собой правую ногу, сделайте 3-5 круговых движений ступней — вначале по часовой стрелке, а потом против нее. То же самое повторите левой ногой.

- Поднимите перед собой правую ногу, отведите ее в сторону, сделайте 3-5 круговых движений ступней — вначале по часовой стрелке, а потом против нее. То же самое повторите левой ногой.
- Энергично поднимите правую ногу затем левую — вперед и вверх, а затем назад и вверх. Повторите «маятник» правой и левой ногой, держась при этом одной рукой за спинку стула, стоящего сбоку.

Ходите по комнате, становясь вначале на пятку и постепенно плавно перенося тяжесть тела на носок, попеременно правой и левой ногой.

- Ходите по комнате, становясь вначале на носок, а затем перенося тяжесть на пятку. Выполняя это упражнение, вначале ставьте ступни ног пальцами наружу, а затем внутрь.

Ходите только на пятках, вначале становясь на их внутреннюю часть, а потом на наружную.

- Сделайте 10-15 приседаний.

Ходите по комнате на наружно-боковых и наружно-внутренних костях стоп.

- Пройдитесь по прямой, расслабив руки и согнув туловище.

Практические советы .Упражнения для ног. Упражнения для стоп.

1. Стоя на полу быстро подняться на цыпочки и медленно опустить пятки, повторить 5 раз (икроножная мускулатура).
На цыпочках несколько раз пройтись по комнате.
2. «Ход гусеницы». Стоя на полу всей ступней, ноги поставить параллельно друг другу. Двигать ступнями, подражая гусенице. Сначала разгрузить переднюю часть ступни, вытянуть ее вперед. Теперь разгрузить пятку. Вес перенести на пальцы. Пятку как можно ближе подтянуть к пальцам.
Снова разгрузить переднюю часть ступни и передвинуть ее вперед. Не теряя полностью контакта с полом, отклонять ногу вправо и влево, перемещая ее, и, таким образом, пройти несколько метров вперед и назад (воздействие на короткие мускулы). Если стоя это упражнение выполнить не получается, потренируйтесь из положения сидя.
Попытайтесь пальцами стопы поднять с пола как можно выше мелкие предметы, лежащие на полу, например, бумажную салфетку, карандаш и т.д. При этом развиваются мышцы сгибателей пальцев.
3. Следующее упражнение выполнять стоя или сидя. Положите на пол тонкий платок. Встаньте на его край. Попытайтесь движением пальцев передвинуть платок назад под ступню. Обратным движением медленно верните платок в исходное положение (нагрузка на мышцы разгибателей пальцев).
Сидя, ноги вытянуть вперед. Переднюю часть ступни и пальцы с силой поднять вверх, задержать их в таком положении, затем как можно дальше опустить вниз. Повторить несколько раз.
4. Поднять внутренние края ступней так, чтобы подошвы были обращены друг к другу. Повторить несколько раз.
Комбинируйте упражнения 6 и 7, вращайте ступни: поднять вверх внутренний край, переднюю часть ступни, наружный край, затем с силой опустить переднюю часть ступни. При этом пальцы должны описать большой круг; повторить несколько раз, затем сделать то же самое, но в обратном направлении.
5. Это упражнение очень любят французы. Пальцы ступней с силой сжать, затем с силой растопырить (развитие мускулатуры пальцев). Повторить несколько раз. Если выполнить упражнение сразу не получается, вначале можно помогать себе руками.
Из-за узкой обуви многие разучились выполнять такие движения. При частом повторении этого упражнения подвижность и ощущение движения можно повысить; пальцы тренированных ног растопыриваются, как пальцы на руках!
Пальцы обеих ног одновременно несколько раз согнуть, а затем растопырить, потом это же упражнение выполнять попеременно сначала пальцами левой, потом правой ноги и наоборот (развитие координации).
6. Сидя, большим пальцем правой ноги провести по левой голени вверх желательнее до колена; затем большим пальцем левой ноги повторить это же упражнение на правой голени. Попытаться сделать то же самое пятками, при этом сидеть прямо (координация ступни и ноги).
7. Напряжение ступней. Обе ноги выпрямлены, ступни полностью на полу, пятка стоит на полу. Попытайтесь максимально отвести внутрь и вверх переднюю часть ступни так, чтобы наружный край ступни касался пола. Теперь прижмите к полу пальцы, внутренний край ступни при этом остается в воздухе. Повторить то же другой ногой. Упражнение выполнить несколько раз.
8. Пятки с силой прижать к полу, наружный край правой ступни по возможности поднять, внутренний край остается на полу.
То же повторить другой ногой, ноги при этом остаются прямыми, колени не сгибаются!
9. Выполняется стоя. Положить на пол веревку или тонкий свернутый шарф; ноги на расстоянии 15 см одна от другой. Ухватить пальцами ноги шарф или веревку и держать их.
Это же упражнение выполнить сидя. Шарф захватить пальцами, ноги выпрямить, поднять с пола вместе с шарфом, который затем туго натянуть. На некоторое время задержаться в таком положении, повторить несколько раз.
10. Сидя: передняя часть ступней на полу, пятки поднять максимально высоко. При неподвижных пальцах ног и коленях двигать пятками попеременно внутрь - вверх и наружу - вверх. Сначала по отдельности каждой ногой, потом одновременно обеими ногами, потом попеременно (воздействие на короткие и длинные мускулы).

11. «Боковая прогулка». Стоять прямо. Нагрузка на пятки. Обе передние части ступни подняты, поворот вправо. Остановка. Теперь нагрузка на переднюю часть ступни, поворот пяток вправо. Пальцы вверх - вправо, пятки вверх - вправо. Так пройти вбок несколько метров, затем обратно, влево, при этом пальцы и пятки поднимать как можно выше, тело держать прямо.

В конце гимнастики ещё раз на цыпочках обойти всю комнату.

Приложение 6. Динамические паузы в детском саду

Динамические паузы в детском саду - это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки, массаж лица, кистей рук, пальцев, ритмические упражнения, игры в физкультурном уголке, ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, «классики» и т.д..

Динамические паузы мы используем в непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах.

Одним из множества педагогических патогенных факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье детей, вынужденное длительное статическое напряжение на занятиях в детском саду и на уроках в школе. Профессор А.Б. Ситель в книге «Соло для позвоночника» резко и эмоционально высказывает свое мнение о недостатках современного школьного образования: «Возмутительно заставлять сидеть детей за партой 20–25 минут неподвижно! Возникает напряжение мышц спины и шеи, снижается вентиляция легких, и там легко возникают воспалительные процессы. И, хорошо, что многие "оболтусы", словно повинаясь могучему инстинкту, все-таки вертятся на уроках и, получая замечания, а порой и тумаки, находят любой повод, чтобы спасти себя от неподвижности. И правильно делают!». Остается добавить, что вынужденное длительное статическое напряжение большого количества мышечных групп на занятиях в детском саду и на уроках в школе по предметам теоретического цикла приводит также к застою крови в венозных сосудах органов грудной и брюшной полостей, органов малого таза, нижних конечностей, всех отделов позвоночного столба. В результате нарушается кровоснабжение и нормальное функционирование всего организма в целом. Неоднократно приходилось наблюдать, как возникающее в подобных случаях утомление приводило к тому, что дети перестают воспринимать не только учебный материал, но и самого педагога. Традиционно педагогическая наука на протяжении многих десятков лет предлагает использовать на занятиях физкультминутки как эффективное средство повышения работоспособности учащихся. Выполнение 3–5 физкультурных упражнений в середине занятия улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, организма в целом. Положительный эффект физкультминутки (паузы) основан на физиологических механизмах активного отдыха. Грамотно подобранная физкультминутка, соответствующая теме занятия, способствует повышению эффективности усвоения учебного материала. Познание себя, своих возможностей, окружающего мира у дошкольников и младших школьников в значительной степени происходит благодаря моторной деятельности. Современные дети, в отличие от своих сверстников прошлых поколений, практически не играют в подвижные игры, предпочитая виртуальные компьютерные суррогаты, которые никак не могут удовлетворить биологическую потребность растущего и развивающегося организма в движениях и положительных эмоциях, сопровождающих реальные игровые действия. Многочасовые сидения у мониторов и телевизоров, подавляющие физическую активность, уменьшают потенциал интеллектуального и личностного развития. Поэтому использование двигательных действий в качестве динамической, творческой и эмоциональной иллюстрации изучаемого материала на занятиях в детском саду и на уроках в начальной школе по предметам теоретического цикла защищает еще неокрепшую нервную систему и опорно-двигательный аппарат от длительных статических перегрузок. Иногда мы относимся к физкультминуткам как к досадной необходимости, нарушающей спокойное течение урока или занятия, а на самом деле это средство повышения эффективности усвоения учебного материала, совершенствования восприятия, мобилизации разных видов памяти (словесно-логической, моторной, тактильной, эмоциональной, рефлексорной). Русская народная педагогика широко использовала речевое опосредование игровых, бытовых, трудовых, учебных действий, значит, потребность в такой форме организации деятельности содержится в нашей энергоинформационной основе. «Оречевление» и одушевление движений способствует развитию творческой, речевой, двигательной, эмоциональной,

познавательной, сенсорной сферы у детей, а также совершенствованию их соматопропространственной и пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации и т.д.

Обратимся еще к одному положительному аспекту динамических пауз. Остроумное, веселое, удачно подобранное маленькое стихотворение детского поэта или произведение устного народного творчества, прочитанное и динамически обыгранное хором, способствует снижению нервно-психического напряжения на занятии, повышению эмоционально-положительного фона учебной деятельности и совершенствованию коммуникативных навыков.

Можно сделать следующие выводы:

- успешность применения физкультминутки на занятиях зависит от их разнообразия и качественных характеристик;

- грамотно подобранные динамические паузы, смысловое содержание которых соответствует теме занятия, становятся его гармоничной частью и способствуют повышению эффективности усвоения учебного материала;

- креативность и педагогическое мастерство воспитателей, умелый подбор и неоднократное (в течение занятия) включение в структуру учебной деятельности соответствующих игровых движений, сопровождаемых речью, способствует повышению интереса детей к учебному материалу, оказывает на них позитивное комплексное воздействие, помогает сохранить и укрепить их здоровье.

Помимо физкультурных пауз во время занятий двигательную активность детей необходимо развивать за счет увеличения динамического компонента различных видов деятельности: сопровождение бытовых моментов различными потешками и движениями, двигательных разрядок во время игр, динамических пауз между занятиями и т. д.

Остановлюсь на динамических паузах, которые проводятся в течение всего дня и выполняют следующие функции:

Развлекательную – создают благоприятную атмосферу;

Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;

Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;

Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества

Обучающую – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их

Развивающую – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы

Коррекционную – «исправлять» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.

Профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний

Лечебную – способствовать выздоровлению.

Утро лучше начинать с психологического тренинга «Доброе утро, дети!». Детей ставлю в круг. К первому от себя ребенку протягиваю ладони, рядом стоящий ребенок протягивает свои ладони мне, я говорю: «Доброе утро, Рома! Он отвечает: «Доброе утро Евдокия Ильинична». Поворачивается, и рядом стоящему ребенку, встретившись ладонями, говорит: «Доброе утро, Настя» - «Доброе утро, Рома». По кругу последний ребенок протягивает мне ладони: «Доброе утро, Евдокия Ильинична». «Доброе утро, Алина». Игра закончилась, а настроение у детей заметно улучшилось, они окончательно проснулись.

Мы используем такие динамические паузы как «Обезьяна», «Узнай по движению, кто это?», «Где мы были не скажем, что делали покажем».

Дети очень любят игру – тренинг «Человек к человеку». Стоящих в кругу детей делю на пары и начинаем играть: ладошка к ладошке, локоть к локтю, плечо к плечу, спина к спине, щека к щеке, лоб ко лбу, нос к носу, колено к колену, носок к носку, пальчик к пальчику, ладошка к ладошке. Такие динамические паузы-тренинги лучше проводить между занятиями, т.к. они положительно настраивают детей.

С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, поэтому мы используем динамические паузы со словами, стихотворениями по разной тематике, игротренинги, подвижные игры.

Стихотворные тексты заучиваются, а затем четко проговариваются с детьми совместно с воспитателем. Это сопровождается всевозможными движениями. Дети с удовольствием разучивают стихотворение и комплекс упражнений к нему.

При проведении динамических пауз и пальчиковых игр происходит автоматизация звуков, развиваются интонация и выразительность голоса, мимика, пластика движений, точность и координация как общей, так и мелкой моторики кистей рук и пальцев.

Также мы используем ритмические движения под музыку. Движения в сочетании со словом и музыкой представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей благотворно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова, аритмическая пульсация, с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма.

Ритмический рисунок может выполняться самыми разными способами: хлопками, игрой пальцев на столе, шагом, бегом, прыжками.

Обучение детей воспроизводить ритмически рисунок хлопками, звоном бубенчиков, отстукиванием на барабане, бубне.

Мы добиваемся благоприятной эмоциональной обстановки в группе, осуществляем личностно-ориентированный подход к детям, что способствует сбережению здоровья детей. В группе создан оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Также в группе созданы условия, способствующие реализации потребности детей в движении: оборудована зона двигательной активности, которая оснащена физкультурным инвентарём, игрушками-двигателями, спортивными игрушками, дорожками здоровья. Физкультурный инвентарь и физкультурные пособия соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям, возрастным особенностям, пространству двигательной зоны.

Задача создания всех необходимых условий для того, чтобы наши дети росли физически здоровыми и крепкими, является одной из важнейших. Нам, работникам дошкольных учреждений, доверено самое ценное – наши дети: нежные, хрупкие каждый в отдельности и все вместе. Сегодня жизнь предъявляет повышенные требования к детям. Это означает, что необходимо формировать поколение с более высокой моралью, умственными способностями и физически развитыми. Одним из наиболее важных направлений физического воспитания, как уже выяснилось, является двигательная активность детей.

Игровые динамические паузы

Физминутки могут быть танцевальные, оздоровительно – гигиенические, которые выполняются как стоя, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, подвигать ногами; для глаз; физминутки, которые выполняются строго под счёт, с равномерным чередованием вдоха и выдоха, для определённой группы мышц, двигательные – речевые физминутки. В данном случае дети коллективно читают стихи и одновременно выполняют различные движения.

На занятии воспитатель может проводить физминутки по мере устания детей. Это может быть одна или несколько физминуток.

Можно включить в проведение физминуток элементы игры, театрализации. Например, участие сказочных героев.

Физминутки.

Воспитатель выбирает двух детей, ставит их лицом к ребятам, а перед ними кладёт карандаш. Он объясняет, что карандаш достанется тому, кто окажется самым внимательным.

Расскажу я вам рассказ,
В полтора десятка фраз,
Лишь скажу я слово «три»,
Карандаш скорей бери.

- Понятно, когда надо брать карандаш?

- На слове «три».

Мечтает мальчик закалённый
Стать олимпийским чемпионом.
Смотри, на старте не хитри,
А жди команду: «Раз, два...марш!»

Когда стихи запомнить хочешь,

Их не зубри до поздней ночи,
А про себя их повтори.
Разок, другой, но лучше... пять.

Недавно поезд на вокзале
Мне три часа пришлось прождать.
Ну что ж вы карандаш не брали,
Когда была возможность взять!

Обычно играющие, ожидая, что слово «три» должно быть в конце куплета, не обращают внимания на это слово в тексте, и карандаш никому не достаётся.

2. «Сколько зайчиков?»

Воспитатель читает стихотворение, делая паузу в тех местах, где дети должны сосчитать количество зайчиков.

Бежал раз зайчик вдоль равнин,
И зайчик, значит, был... один.
К нему зайчиха прибежала,
Тогда всего... два зайца стало.
Ещё один к ним сел, смотри:
Теперь уж стало зайцев... три.
Мчит новый заяц: «Путь мне шире!»
Ну, стало быть, их уж... четыре.
Ба! Вот бежит один опять,
Теперь уж зайцев будет... пять.
Спешит ещё один из рожи –
Так, значит... шесть, чего же проще.
Тут прибежал ещё косою –
Так зайцев... семь, ведь он седьмой.
К ним одного ещё попросим,
Тогда всех зайцев будет... восемь.
Прыг новый заяц: «В сборе все ведь?»
Он их спросил: «Так Вас тут... девять?»
«Да, девять, - молвят те в ответ. –
Но жожака всё нет и нет».
А вот бежит, болотце месит,
Примчал и молвил: «Нас тут... десять!»

3. Для проведения данной физминутки используются наглядные пособия.

Сколько точек будет в круге,
Столько раз поднимем руки.
Сколько ёлочек зелёных,
Столько выполним наклонов,
И присядем столько раз,
Сколько уточек у нас.
На носочки встанем,
Потолок достанем
И тихонько сядем.

4. 1, 2, 3, 4, 5 – все умеем мы считать.

Раз! Подняться, потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – за парту тихо сесть.

5. А сейчас все по порядку
Встанем дружно на зарядку (руки на поясе).
Руки в сторону согнули,
Вверх подняли, помахали,
Спрятали за спину их.
Оглянулись через правое плечо
Через левое ещё.
Дружно присели,
Пяточки задели,
На носочки поднялись,
Опустили руки вниз.

6. Топай, мишка,
Хлопай, мишка,
Приседай со мной, братишка.
Руки верх, вперед и вниз.
Улыбайся и садись.

7. Мы сейчас все дружно встанем,
Отдохнем мы на привале...
Вправо, влево повернись,
Наклонись и подтянись,
Лапки вверх и лапки вбок
И на месте прыг да скок!
А теперь бежим вприпрыжку,
Молодцы, мои зайчишки!

Перечень литературных источников:

1. Бутко Г.А. Основные направления и содержание физкультурно-оздоровительной работы специального детского сада для детей с задержкой психического развития // Коррекционная педагогика. - 2004. № 4.
2. Бочарова Н.И., Петрова Р.Ф. Формирование физической культуры дошкольника.- Программно - методическое пособие - Орёл, 2006.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М., 2008.
4. Диагностика развития дошкольника: Методическое пособие для педагогов дошкольного образования и студентов вуза / под ред. Н.И. Бочаровой. - Орел, 1999.
5. Диагностические методики оценки физического и двигательного развития ребёнка в норме и с проблемами в развитии. Автор-составитель Семёнова Л.М., Орёл, 2003
6. Доскин В.А. Основы медико-социальной реабилитации детей в детских образовательных учреждениях / в Сб. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации.- М., 2002.
7. Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева.- М., 2002.
8. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. - М., 2007.
9. Коррекционная педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с ЗПР / Под редакцией Мастюковой Е.М. - М., 2002.

10. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М., 2002.
11. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика. - М., 1997.
12. Найн А.А., Сериков С.Т. Проблема здоровья участников образовательного процесса // Педагогика.- 1989.-№ 6.
13. О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам / Сост. Н.В. Нищева. - СПб., 2006.
14. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн - фитобар - сауна/под ред. Б.Б.Егорова.-М.2004.
15. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков, изучение медико-социальных причин формирования отклонений в здоровье: Методические рекомендации / В.Р.Кучма, В.Н.Кардашенко, Н. Н.Суханова и др. - М., 1996.
16. Пуртов И.И. Пути оптимизации здоровья детей в раннем и дошкольном возрасте. Автореф. докт. мед. наук. - М., 1994.
17. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М., 2000.
18. Семенова Г.И. Использование оздоровительных технологий для улучшения показателей соматического здоровья детей. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2001.-№ 1.
19. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М., 2001.
20. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ. - М., 2005.
21. Тонконог Л.М., Бекетова Т.А. Проблемы здоровья детей с нарушениями развития.- / в Сб. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации.-М., 2002.