

Современные здоровьесберегающие технологии. Виды здоровьесберегающих педагогических технологий

Физкультурные занятия проводятся индивидуальные и групповые. Существуют следующие формы работы: утренняя гимнастика, гимнастика до занятий в детском саду, физкультминутки, игры, развлечения, соревнования и др. Цель таких занятий - активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение и повышение работоспособности. Рассмотрим некоторые формы работы.

1. Стретчинг . Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении . Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

Стретчинг – это;

- хорошая осанка
- снижение травматизма
- избавление от болей в спине и мышцах
- подвижность тела
- быстрое усвоение танцевальных программ
- здоровое тело и бодрый дух
- отличное настроение!

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой, дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них чем окружающая действительность. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Рассмотрим несколько примеров.

«**Кошка**» избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

И. п. — стать на четвереньки, спина прямая.

Раз! — поднять голову, максимально прогнуть спину.

Два! — опустить голову, максимально выгнуть спину.

«**Велосипед**» оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

И. п. — лечь на спину, носки оттянуты. Попеременно руки положить за голову. Поднять ноги, выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол.

«Ходьба» предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.

И. п. — сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади — высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя.

«Тянемся к солнцу» Растягиваются мышцы спины, вытягивается позвоночник.

Поставить ноги чуть шире плеч, соединить руки в замке, потянуться вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживать положение 10-60 секунд.

Упражнение «Змея» повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах.

И. п. — лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение.

2. Ритмопластика. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. Целью занятий по ритмопластике является - развитие стойкого интереса у дошкольников к народному искусству, а также художественно-творческих способностей средствами хореографии, быть предельно ритмичным и выражать свои музыкальные впечатления;

- развитие стойкого интереса у дошкольников к народному искусству, а также художественно-творческих способностей средствами хореографии, быть предельно ритмичным и выражать свои музыкальные впечатления;
- расширение кругозора, образно-художественного восприятия мира, воспитание общей культуры, коллективизма и гуманизма.

Для выполнения поставленной цели определила задачи:

- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных
- поэтапное овладение детьми каждой возрастной группы (по принципу нарастающего интереса) ритмикой, основами народно-сценического танца, с элементами свободной пластики в игровой форме, образно-ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный материал;
- развитие воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления ритмического материала.

3. Динамические паузы . Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей рекомендуется проведение динамической паузы для всех детей в качестве профилактики

утомления. Паузы могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Задачи динамической паузы:

- 1) создание атмосферы эмоционального комфорта, непринужденной обстановки, творчества
- 2) развивать чувство ритма, пластику, грацию, умения владеть своим телом, совершенствование движений.

Разминка.

Ходьба с носка, руки на поясе.

«Кошечка» - ходьба с перекатом с носка на пятку(кошечка крадётся)

«Кошечка путает следы»- скрестные движения ног

« Кошечка спряталась» - присесть , сгруппироваться.

Ускоренная ходьба, быстрый бег, бег- полёт (поднимая вперед прямые ноги)

Упражнения на дыхание.

Основная часть.

«Любопытная кошка»

Движения головой

- Вниз/вверх – на 2 счета
- Влево/вправо – на 2 счета

Упражнение повторить 4 раза

«Плечо с ухом говорит»

Движения плечами:

- Поднять правое плечо, коснуться правого уха – на 2 счета
- Поднять левое плечо, коснуться левого уха на - 2 счёта

Упражнение повторить 4 раза

Танцевальные шаги.

- ШАГ ВПРАВО – ЛЕВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК.
 - ШАГ ВЛЕВО – ПРАВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК.
 - ШАГ ВПЕРЕД ЛЕВОЙ НОГОЙ - ПРАВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК
 - ШАГ ВПЕРЕД ПРАВОЙ НОГОЙ - ЛЕВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК
- Упражнение повторить 2 раза

« Кошкины лапки»

Движения руками:

- Руки к плечам, вверх, к плечам – на 2 счета
- Руки к плечам в стороны, к плечам – на 2 счета

Упражнение повторить 4 раза

4. Подвижные и спортивные игры. Используется как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

Школа мяча.

Упражнения с малым мячом могут быть использованы на физкультурном занятии, прогулке, в самостоятельных играх детей начиная с 4-5 лет.

Дети дошкольного возраста могут выполнять метание мяча на дальность и в цель. Для детей младшего возраста эти упражнения сложны, так как требуют хорошей координации движений, умение рассчитывать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и её расположения (горизонтальная или вертикальная цель) поэтому с малышами проводят подготовительные упражнения, которые подводят к «Школе мяча».

Упражнения:

1. Мяч подбрасывают вверх и ловят его сначала обеими руками, а потом одной.
2. Мяч подбрасывают вверх, приседают. Дотрагиваясь пальцами носков ног, поднимаются и ловят мяч сначала двумя руками, а затем одной.
3. встают на расстоянии 1-2 м от стены, ударяют мячом о стену снизу вверх и ловят его сначала двумя руками, затем одной.

Школа скакалки.

Прыжкам через скакалку лучше начинать обучать на прогулке, а затем закреплять и совершенствовать навыки на физкультурных занятиях и в повседневной жизни.

Целесообразнее предложить детям сначала короткую скакалку, так как при упражнении с ней ребенок сам координирует движения, не согласуя их с движениями вращающего длинную скакалку. Упражнениями с короткой и длинной скакалкой ребенок может овладеть уже в 4-5 лет.

Короткую скакалку необходимо подобрать по росту ребенка. Для этого ребенок встает обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч) и поднимает руки со скакалкой чуть выше уровня пояса.

Упражнения:

1. Обучение упражнениям со скакалкой целесообразно начинать с выработки правильного навыка вращения скакалки. Скакалку, сложенную вдвое, дети вращают правой и левой рукой. Вращение скакалки производят движением кисти.
2. Вращение скакалки одной рукой с правой и левой стороны одновременно с подскоками. Подскок следует выполнять во время удара скакалки о землю.
3. Перебросив скакалку сзади, переступить через неё. Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, затем быстро.
4. Прыжок через скакалку одновременно двумя ногами.

5. Релаксация. Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно

использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы и т.д.) для детей всех возрастов.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

"Задуй свечу"

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

"Ленивая кошечка"

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

Упражнения на расслабление мышц лица:

"Озорные щечки"

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

"Рот на замочке"

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

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

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась"

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак.

Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю –
Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю.
Выполнить это же упражнение левой рукой.

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

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

"Вибрация".

Какой сегодня чудный день!
Прогоним мы тоску и лень.
Руками потрясли.
Вот мы здоровы и бодры.

6. Пальчиковая гимнастика. Используется, начиная с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) "Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Являются очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Пальчиковые игры дают возможность родителям играть с малышами, радовать их и, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику. Благодаря таким играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком. Персонажи и образы пальчиковых игр: паучок и бабочка, коза и зайчик, дерево и птица, солнышко и дождик нравятся малышам с полутора-двух лет, и дети с удовольствием повторяют за взрослыми тексты и движения. Одни пальчиковые игры готовят малыша к счёту, в других - ребёнок должен действовать, используя обе руки, что помогает лучше осознать понятия выше и ниже, сверху и снизу, право и лево. Игры, в которых малыш ловит или гладит руку взрослого или другого ребёнка, хлопает его по руке, или загибает пальцы партнёра по игре важны для формирования чувства уверенности у ребёнка. Примеры игр.

Цветок

Вырос высокий цветок на поляне,
Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.
Утром весенним раскрыл лепестки.
Развести пальцы рук.

Всем лепесткам красоту и питание
Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.
Дружно дают под землей корешки.
Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.

Засолка капусты

Мы капусту рубим,
Движения прямыми кистями вверх-вниз.
Мы морковку трем,
Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.
Мы капусту солим,
Имитировать посыпание солью из щепотки.
Мы капусту жжем.
Сжимать и разжимать пальцы.

Семья

Этот пальчик - дедушка (большой),
Этот пальчик - бабушка (указательный),
Этот пальчик - папочка (средний),
Этот пальчик - мамочка (безымянный),
Этот пальчик - я (мизинец).
Вот и вся моя семья.
Хлопать в ладоши.

Дождик капает

Дождик капает,
Дождик капает.
Кап - кап - кап.
Кап - кап - кап.
Пальчики обеих рук постукивают по столу.

Кого встретили в лесу?

Раз, два, три, четыре, пять.
Дети в лес пошли гулять.
"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.
Там живет лиса.
Рукой показать хвост за спиной.
Там живет олень.
Пальцы рук разведены в стороны.
Там живет барсук.
Кулачки прижать к подбородку.
Там живет медведь.
Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.

7. Гимнастика для глаз . Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал и показ педагога.

Комплекс № 1

1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. *Повторить 5-6 раз.*
2. Быстро моргать в течение 15 сек. *Повторить 3-4 раза.*
3. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

Комплекс № 2

1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. *Повторить 5-6 раз.*
2. Круговые движения глаз – вращение глазами влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. *Повторить 3-4 раза в каждую сторону*

8. Дыхательная гимнастика. Проводим в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением упражнений. При занятиях необходимо соблюдать следующие правила:

- Следует соблюдать последовательность упражнений (счет ведем про себя) вдох (носом) 1-3, пауза – 1, выдох (ртом) – 1-6.
- Плечи при вдохе не должны подниматься, выдох должен быть целенаправленным (щёки не надувать).
- Во избежание головокружения продолжительность упражнения 3-4 раза.
- Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.
- Заниматься до еды.
- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
- Дозировать количество и темп проведения упражнений.
- Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно.
- В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.
- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 с.

Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

«Задуй упрямую свечу» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«Паровоз» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«Пастушок» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«Гуси летят» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«Аист» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«Охота» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.).

«Каша» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«Самолётики» - Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

«Бабочка» - выставить цветочную полянку. Задача ребенка – сдуть бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

9. Бодрящая гимнастика. Желательно проводить ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам и другие в зависимости от условий ДОУ

Бодрящая гимнастика для младшего возраста.

Жучки.

Проводится в постели.

Потянулись жучки.

И.п. лежа на спине, руки прямые за головой.

Хорошо потянуться, повторить 2-3 раза.

Проснулись ушки.

Растирать ушки снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла(10 сек.)

Проснулись лапки.

И.п. лежа на спине, руки прямые за головой.

Поднять вверх (в потолок) руки и потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти. 10 сек. Темп быстрый.

Жучки греются на солнышке.

И.п. лежа на спине, руки прямые за головой.

Поворот на живот. Поворот на спину. 5 раз.

Жучки готовятся к прогулке.

И.п. лежа на спине. Руки за головой.

Поднять правую ногу, согнуть в колене. Опустить.

Поднять левую ногу, согнуть в колене. Опустить. 4 раза

Жучки веселятся.

Хлопки руками перед собой. Темп быстрый.

А сейчас Жучки побегают по дорожкам.

Время проведения 5 – 7 минут.

10. Корректирующая гимнастика. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Комплекс гимнастики на каждый день

В понедельник в детский сад - прискакали зайчики (прыгают на двух ногах).

Полюбили крепко их девочки и мальчики (обхватывают себя руками).

Пригласили их плясать, дружно ножки выставлять (по очереди выставляют ноги вперед).

Присядь вправо (поворачиваются вправо с приседанием, смотрят назад),

Присядь влево (поворачиваются влево с приседанием, смотрят назад),

А затем кружись ты смело (кружатся).

А ладошки у ребят, словно листики, шуршат (трут ладони одна о другую).

К нам во вторник прилетал Аист длинноногий (взмахивают щками вверх-вниз).

По болоту он шагал, Рыб, лягушек доставал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени),

Наклонялся, выпрямлялся (наклоны вперед, руки назад),

Вдаль смотрел на край болота (смотрят вдаль, приставив руку к голове, как козырек)

И на нос. Ой! Где он? Вот он! (Смотрят на выставленный вперед палец; подводят палец к носу, не отрывая от него взгляда.)

Аист полетел домой (взмахивают руками вверх-вниз).

Машем мы ему рукой (машут одной рукой или одновременно двумя).

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил (ходьба на месте),

И наклоны выполнять (наклоны вперед),

И на цыпочках стоять (подниматься на носочки).

Мы покрутим головой,

Словно хоботом, с тобой (круговые повороты головой, смотрят вверх, вправо, вниз, влево и в обратном порядке).

В прятки мы играем, Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять! Мы идем слона искать.

Пять, четыре, три, два, один!

Слон уходит в магазин (плотно закрывают глаза пальцами рук, считают до пяти и широко открывают глаза).

А в четверг к нам приходила Хитрая лисичка (ходьба на месте с имитацией мягких шагов лисицы).

Показала хвостик рыжий,

Такой мягкий и пушистый (туловище вправо и влево, стараясь смотреть как можно дальше назад). Посидели, постояли,

Притаились, как лиса (приседания),

Мышку в норке поискали (приседают и пальчиками разгребают землю).

Вот такие чудеса! (Встают и разводят руки в стороны, приподнимая плечи.)

Мишка в пятницу пришел (ходьба на месте с имитацией шагов медведя),

Он в лесу медок нашел (руки так, как будто дети держат перед собой бочонок меда; приседания с поворотом туловища вправо, влево)

На высокой елке, где колкие иголки (смотрят вверх-вниз; пальцы рук раздвинуты-«иголки»).

Мы у пчел медку попросим (встряхивают кистями).

На дворе настала осень (тянутся).

Скоро мишка ляжет спать (медленно приседают),

Будет лапу он сосать (голову вправо-влево, руки под головой).

Пчелы дали меду целую колоду (хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах).

Мы в субботу пригласили (взмахи руками к себе)

Шустрых белок на обед (по ворота туловища вправо, влево с приседанием).

Щей вкуснейших наварили (обе кисти сжаты вместе, круговые движения обеими руками, туловище поворачивается вслед за руками),

Наготовили котлет (меняют местами ладони, лежащие одна на другой).

Белки в гости прискакали (прыжки на месте),
Посмотрели на столы (широко открывают глаза и крепко их зажимают),

В лес обратно убежали (бег на месте)

За орешками они (постукивают кулаками один о другой).

В воскресенье - выходной,

Мы идем гулять с тобой (ходьба на месте).

Смотрим вправо (туловище вправо, смотрят назад),

Смотрим влево (туловище влево, смотрят назад),

Ничего не узнаем (разводят руки в стороны: удивляются).

Вот забор, а за забором (руки вытягивают перед собой, кисти ставят вертикально, пальцы раздвигают - «иголки»)

Ходит, лая, грозный пес (обе руки одновременно переводят справа налево, глаза следят за руками).

Вот корова замычала: «Му-у-у!» (туловище вперед),

Заработал паровоз: «Ду-ду-ду-у!» (имитация движущегося поезда),

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться (руки на поясе, приподнимают и опускают сначала правую, а затем левую ногу).

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели (произвольные круговые движения)

11.Ортопедическая гимнастика. Проводится также в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Например:

И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием
2. стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.
3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П.
4. И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС,ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
5. И.П. как в 3. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.
6. И.П. как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И.П.
7. И.П. как в 3. Гофрирование стопами коврика.
8. И.П. как в 3. Катание каждой стопой малого мяча.
9. И.П. как в 3 Катание стопами палки.
- 10.И.П. как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

И.П. стоя

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Полуприседы на носках.
4. Подъем на наружные своды стоп.
5. И.П. стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы.
6. И.П. стоя на гимнастической палке. Приседы.
7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола
9. Разведение пяток, И.П. Разведение носков, И.П.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба по наклонной плоскости
9. Ходьба по следовой дорожке.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.