**Комплекс упражнений по организации оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста**

**«Радуга здоровья»**

Авторы:

**Глазырина Татьяна Анатольевна, воспитатель,**

**Уфимцева Наталья Викторовна, воспитатель**

Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение

«Детский сад № 25 «Солнышко»

комбинированного вида города Белово

Белово, 2018

**Введение**

Физическое воспитание - это целенаправленный процесс, направленный на формирование [физической культуры](https://www.google.com/url?q=http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizkultura.html&sa=D&ust=1458897929873000&usg=AFQjCNG2ABCKsd_dvDD-ZDCLw1nsCuTvEw) личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать биологический и духовный потенциал. Следовательно, процесс физического воспитания необходимо начинать с момента рождения нового человека.

Основные средства и пути физического воспитания – занятия физическими упражнениями (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами – гимнастическими, легкоатлетическими), различные виды спорта и туризма, закаливание организма (использование оздоровительных сил природы – солнце, воздух, вода), соблюдение гигиенического режима труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и общественной гигиены в целях физического развития и совершенствования (т. н. физическое образование) .

Анализируя различные точки зрения на понятие физическое воспитание, мы придерживаемся следующего понятия, что физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Каждое дошкольное учреждение работает по определенной основной общеобразовательной программе дошкольного образования.  Программа – это государственный документ, который определяет цель, задачи, содержание работы с детьми по разным видам деятельности.

В условиях перехода дошкольного образования на федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования, основное внимание в процессе работы по здоровьесбережению детей дошкольного возраста уделяется реализации образовательных областей «Здоровье» и «Физическая культура».

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников - сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физической воспитанию, воспитателя группы и семьи.

Во всех формах организации физического воспитания детей (непосредственно образовательная деятельность (НОД), подвижные игры, самостоятельная двигательная активность, индивидуальная работа и так далее) внимание педагогов направляется на воспитание сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающееся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам .

Таким образом, для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо не только повышать уровень их двигательной активности, но и систематически проводить активные закаливающие мероприятия. Они могут быть местными и общими, традиционными и нетрадиционными. Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последние годы отмечает уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизация двигательного режима становится, таким образом, одним из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ).  Оздоровительная физкультура в детском возрасте – это часть системы оздоровительного комплекса. При проведении занятий с дошкольниками физические упражнения следует подбирать с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа дошкольного образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни .
* В связи с чем, главным условием правильной организации оздоровительно-воспитательной работы в нашем детском саду является оздоровительный режим.

Оздоровительный режим должен быть построен с учётом особенностей соматического здоровья детей, возрастных различий, эмоционального состояния, с учётом внешних факторов, оказывающих воздействие на организм ребёнка.

На основании федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования коллектив детского сада и в частности мы педагоги, решаем основную **Цель:** охрана и укрепление здоровья детей; формирование всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; развитие координации речи и движения, чувства ритма, темпа для детей имеющих нарушение речи; соблюдение специальных условий воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, организация безбарьерной среды их жизнедеятельности; закрепление умения детей организовываться на определенный вид деятельности, на звуковой сигнал

В связи с чем, решаем задачи:

- потребность в двигательной активности

- укреплять костно-мышечный аппарата в целом

- содействовать формированию положительных эмоций, активной

двигательной деятельности

- профилактика и коррекция плоскостопия у дошкольников

-развивать звуковую и интонационную культуру речи, фонематический

слух

- соблюдать четкую дозировку зрительной нагрузки

- вовлекать родителей в совместную работу по привитию здорового

образа жизни

Эффективное оздоровление, воспитание и развитие ребёнка возможно при условии соблюдения следующих принципов.

1. Организация оздоровительного режима.

2.Организация двигательной активности с преобладанием циклических упражнений.

3.Формирование правильной осанки и навыков рационального дыхания.

4. Реализация системы эффективного закаливания.

5.Использование развивающих форм оздоровительно-воспитательной работы.

Основное содержание работы заключается в подборе элементов технологий, которые не противоречат программе доу, не нуждаются в специальном дополнительном обучении в соответствии с определенной технологией, данные элементы дают действительно хороший результат при системном использовании.

Методика рассчитана на подбор, уже знакомым всем элементам технологий, которые спорно можно назвать и традиционными и нетрадиционными и использование этих элементов в течении дня в определенный промежуток времени, тем самым не нагружая детей и получая ту часть необходимой двигательной активности в течении дня с профилактикой определенных нарушений.

Основные виды оздоровительных мероприятий:

*Закаливание водой*

*Солевое закаливание*

*Точечный самомассаж*

*Музыкотерапия*

*Дыхательная гимнастика*

*Пальчиковая гимнастика*

*Гимнастика для глаз*

*Ходьба по солевым дорожкам*

*Ходьба по корригирующим дорожкам*

*Упражнения Хатка – йоги*

*Артикуляционная гимнастика*

*Игры на развитие координации речи и движения*

**Комплекс упражнений**

**Комплекс №1**

Цель: Комплексная профилактика заболеваемости детей; развитие координации речи и движения, чувства ритма, темпа для детей имеющих нарушение речи; снятие усталости с глаз; развитие правильного дыхания.

**1 Точечный массаж**

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб - Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем!

Ну-ка, дружно, не зевать!

1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди!

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Потянулись - выше, выше

**2. Артикуляционное упражнение для языка «Маляры»**

Язык к небу поднимаем,

Поведем вперед - назад

Наш маляр работе рад!

Красить потолок пора,

Пригласим маляра.

Челюсть ниже опускаем,

Кончиком языка, как кисточкой, водим по небу вперед и назад. Кончик языка не должен высовываться изо рта, губы и нижняя челюсть не двигаются.

**3. Координация речи с движением « Дождик»**

К нам на длинной тонкой ножке

(Прыжки на одной ноге по кругу.)

Скачет дождик по дорожке.

В лужице - смотри, смотри! -

0н пускает пузыри.

(ритмичные приседания)

Стали мокрыми кусты,

Стали мокрыми цветы.

(Руки вверх, потряхивания кистями)

**4. Зрительная гимнастика.**

**5. Хатха- йога**

«Аист».

Вы стоите на ярко-зеленой лужайке, лучи солнца падают на ваше лицо, солнце словно зовет вас поиграть с ним. Вы поднимаете рук и отвечаете ему: «Привет, Солнышко!» У вас белое оперенье и длинный кирасный клюв. Вы наклоняетесь к траве и видите, как многообразна жизнь. Вокруг вас бесчисленное множество цветов, ползают муравьи, разные жучки.

«Собака».

Вы собака, которая стоит на краю обрыва. Перед вами простираются леса, поля, реки. Вы видите отражение солнца в реке, а когда поднимаете голову вверх, то свет, исходящий от солнца, радует вас.

**6. Дыхательная гимнастика.**

Сколько здесь цветов у нас!

Их понюхаем сейчас!

Аромат цветов вдыхаем, Глубокий вдох носом

И дыханье затаим. Затаить дыханье

А теперь мы выдыхаем, Выдох через рот со звуком «А-а-а»

Отдыхаем, отдыхаем.

Повторить 3-4 раза

**Комплекс №2**

Цель: Комплексная профилактика заболеваемости детей; развитие координации речи и движения, чувства ритма, темпа для детей имеющих нарушение речи; снятие усталости с глаз; развитие правильного дыхания.

**1 Самомассаж головы**

Круговой массаж черепа детьми проводится следующим образом: правая ладонь поглаживает правый висок, двигаться при этом необходимо к затылочку. Левой рукой в это время осуществляются массирующие движения на лбу. Все это можно выполнять под стишок:

На комод забрался ежик

У него не видно ножек.

У него, такого злючки,

Не причесаны колючки:

И никак не разберёшь –

Щетка это или ёж?

**Упражнение для развития мимических мышц**

Как хорошо, когда ты улыбаешься,

Как хорошо, когда ты удивляешься,

Но как же нам не весело,

Когда ты сердишься и огорчаешься.

Выполнение действий по тексту стихотворения

**2 Координация речи с движением « Осень»**

Ветер по лесу летал, Плавные, волнообразные

Ветер листики считал: движения ладонями.

Вот дубовый, Загибают по одному пальчику

Вот кленовый, на обеих руках.

Вот рябиновый резной,

Вот с березки - золотой,

Вот последний лист осинки Спокойно укладывают ладони на стол.

Ветер бросил на тропинку.

**3. Зрительная гимнастика.**

**4. Хатха- йога**

ИП - сидя прямо с вытянутым вверх позвоночником.

ТВ - сгибая правую ногу в колене, взять руками ступню и положить ее на левое бедро, выворачивая подошву вверх. Правое колено прижать к полу. Затем согнуть левую ногу в колене, взять ступню и положить на правое бедро, также выворачивая подошву вверх. Держать спину, голову и шею прямыми. Время пребывания в асане не ограничено.

**5. Дыхательная гимнастика.**

**Комплекс №3**

Цель: Комплексная профилактика заболеваемости детей; развитие координации речи ш движения, чувства ритма, темпа для детей имеющих нарушение речи; снятие усталости с глаз; развитие правильного дыхания.

**1 Самомассаж ладоней «Ладошки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот у нас игра какая:  Хлоп ладошка, хлоп другая. | (Хлопки в ладоши) |
| Правой, правою ладошкой Мы пошлёпаем немножко. | (Шлепки по левой руке от плеча к кисти.) |
| А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай! | ( Тоже по правой.) |
| А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём. | (Хлопки по щекам.) |
| Вверх ладошки - хлоп, хлоп. По коленкам шлёп, шлёп. | ( Хлопки над головой. По коленям.) |
| По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай. | (По плечам, По бокам.) |
| Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой. | ( По спине, По груди) |
| Справа - можем, слева - можем! И крест - накрест руки сложим. | (Поколачивание ладонями по груди слева, справа.) |
| И погладим мы себя, Вот какая красота. | ( Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.) |

**2. Артикуляционное упражнение для губ**

|  |  |
| --- | --- |
| Подражаю я слону — | Попеременные движения по тексту |
| Губы хоботком тяну. | стихотворения |
| Чтоб понравиться лягушкам, |  |
| Тянем губы прямо к ушкам. |  |

**3. Координация речи с движением « Мой мяч»**

Друг веселый мячик мой, Четыре прыжка на носочках.

Всюду, всюду, он со мной. Взмахи рукой, имитация удара

Раз, два, три, четыре, пять.

Хорошо мячом играть. Пять прыжков на носочках

Два взмаха руками и «удары» о мяч..

**4. Зрительная гимнастика**.

**5. Хатха - йога**

«Корова».

Вы любите, когда вас окружает красивая сочная трава, вокруг жужжат пчелы и чирикают воробьи. Вам нравится полюбоваться этой красотой. Вы забываете про время и обязанности, вас никто не гонит и никто не ищет. Вы просто сидите и наблюдаете за всем этим со стороны.

«Свеча».

Руки - словно подсвечник, а ноги и тело - это пламя и сама госпожа свеча. Вас несут в совершенно темную комнату. И вы как проводник и осветитель показываете дорогу. Вам и самому интересно, что это за любопытные вещи встречаются на вашем пути. Вы так ярко светите, пламя так горячо, что можно обжечься.

**5. Дыхательная гимнастика.**

**Комплекс №5**

Цель: Комплексная профилактика заболеваемости детей; развитие координации речи т движения, чувства ритма, темпа для детей имеющих нарушение речи; снятие усталости с глаз; развитие правильного дыхания.

**1 Самомассаж шеи « Неболейка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело. | Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз. |
| Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растирать. | Указательными пальцами растираем крылья носа. |
| «Вилку» пальчиками сделай, | Раздвинуть указательный и средний пальцы. |
| Массируй ушки ты умело. | Растирать точки перед и за ушами. |
| Знаем, знаем - да, да, да, Нам простуда не страшна. | Потирать ладони друг о друга. |

**Упражнение для развития мимических мышц**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы умеем удивляться. | Выполнение действий по тексту |
| Мы умеем огорчаться. | стихотворения |
| Мы умеем сердиться. |  |
| Мы умеем веселиться. |  |

**2 Координация речи с движением « Посуда»**

Вот большой стеклянный чайник, Надули животики; одна рука на

Очень важный, как начальник. поясе, другая изогнута, как носик.

Вот фарфоровые чашки, Присели, одна рука на поясе.

Очень хрупкие, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца, Кружатся, рисуя руками круг.

Только стукни - разобьются.

Вот серебряные ложки, Потянись, руки сомкнуть над головой.

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос, Легли на ковер, вытянулись.

Он посуду нам принес.

**3. Зрительная гимнастика.**

**4. Хатха- йога**

«Рыба».

Вы один из немногих посвящен в, кто тайну подводного мира. Вы таите в себе голубые краски воды и оттенки разных цветов морских растений. Когда вы плывете, вам навстречу попадаются ваши друзья и подружки - такие же рыбы. Дно усыпано ракушками различных оттенков. Вы все плывете и плывете, каждый раз открывая для себя новые тайны подводного мира.

«Кобра».

Вы лежите на камне, раскаленном от полуденного зноя. Вокруг вас шумит горячий ветер, который переносит море песка. Вы мудры, вы не делаете ни одного лишнего движения. Вы поднимаете голову и грудь, осматривая окрестности, но вокруг вас никого нет, и вы лишь смотрите вдаль, наблюдая скрытую жизнь пустыни

**Комплекс №5**

**Точечный самомассаж**

« Утка и кот »

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет                          Поглаживать шею ладонями сверху

Всех утят с собою,                             вниз.

А за ними кот идет,                            Указательными пальцами растирать

Словно к водопою.                            крылья носа.

У кота хитрющий вид,                      Пальцами поглаживать лоб от середины

Их поймать мечтает!                       к вискам.

Не смотри ты на утят-                        Раздвинуть указательный и средний

Не умеешь плавать!                          пальцы, сделать «вилочку» и массировать

                                                            точки  около уха.

**Пальчиковая гимнастика**

«Дождик»

**Раз, два, три, четыре, пять,** (Удары по столу пальчиками.

Левая начинает с мизинца, правая—

с большого пальца.)

Вышел дождик погулять. (Беспорядочные удары по столу

пальчиками обеих рук.)

Шел неспешно, по привычке, («Шагают» средним и

указательным пальчиками

А куда ему спешить? обеих рук по столу.)

Вдруг читает на табличке: (Ритмично ударяют то ладонями, то

«По газону не ходить!» кулачками по столу.)

Дождь вздохнул тихонько: (Часто и ритмично бьют в ладоши.)

— Ох! (Один хлопок.)

И ушел. (Ритмичные хлопки по столу.)

Газон засох.

**Игра на развитие координации речи и движения**

«Дождик»   
Капля раз, капля два. (прыжки на носках, руки на поясе)

Очень медленно сперва. (4 прыжка)

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом. (8 прыжков)

Мы зонты свои раскрыли, (руки развести в стороны)

От дождя себя укрыли. (руки полукругом над головой)

**Гимнастика для глаз**

« Лиса »

 Ходит рыжая лиса,                                Крепко зажмурить и открыть глаза

 Щурит хитрые глаза.

 Смотрит хитрая лисица,                       Вытянуть вперед правую руку, на кото-

 Ищет, где бы поживиться.                 рой все пальцы, кроме указательного,

                                                                     сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево

                                                                    и следить за движением указательного

                                                                     пальца глазами, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар,                        Поднять руку и опустить, прослеживая

 Посмотрела на товар.                           взглядом.

 Себе купила сайку,                               Описать рукой круг по часовой стрелке и

 Лисятам балалайку.                              против нее.

**Хатха йога**

Поза «извивка».

• Сидя на полу, согнуть левую ногу, подложить под таз подошвой вверх. Ступню правой ноги поставить рядом с коленом левой.

Левую руку завести под колено правой ноги; правой захватить за спиной левую и сделать в «замок» пальцы

На выдохе сделать поворот туловища вправо, вытянуть  прямой позвоночник вверх, расправить грудную клетку,  повернуть голову до предела вправо. Дышать свободно. Начальная  длительность фазы фиксации не должна превышать 5  секунд, после чего необходимо расслабиться, выполнить несколько

вдохов-выдохов и затем повторить асану, зеркально изменив положение ног и рук, а также направление скручивания позвоночника.

• Поза стимулирует мускулатуру боковых  поверхностей туловища и позвоночник, придавая телу гибкость.

**Дыхательная гимнастика**

Послушаем свое дыхание

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом(автоматической паузой);

тихое, неслышное дыхание или шумное.