**Тема: Использование физических упражнений для оздоровления детей.**

**Цель:**

* сохранение и укрепление физического здоровья детей дошкольного возраста;
* формирование у них устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
* приобщение к здоровому образу жизни.

Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма. При выполнении физических упражнений значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение; работа сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции.  
К физическим упражнениям относятся: гимнастика – основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения; построения и перестроения, танцевальные упражнения); игры – подвижные (сюжетные, бессюжетные); элементы спортивных игр (городки, баскетбол, настольный теннис, хоккей), спортивные упражнения: летние (катание на велосипеде, самокате, плавание), зимние (катание на коньках, санках, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам), простейший туризм –  пеший, лыжный.

*Подвижные игры и физические упражнения на прогулк*е

Правильная организация двигательной деятельности ребёнка в повседневной жизни способствует улучшению его психофизического здоровья. Именно самостоятельное и творческое использование ребёнком двигательного опыта в физических упражнениях и подвижных играх на прогулке способствует развитию личностных и психофизических качеств; повышает интерес к двигательной деятельности, активизирует мыслительную и эмоциональную сферу. При составлении календарного плана подвижных, спортивных игр и физических упражнений следует принимать во внимание время года, состояние погоды, необходимость разнообразия движений и двигательных действий. Наличие спортивного оборудования на участке создаёт условия для совершенствования основных движений (бега, ходьбы, лазания, метания, прыжков), спортивных игр и упражнений, а также подвижных игр.

*Упражнения для профилактики плоскостопия*

Плоскостопие – деформация стопы одно из тяжелых ортопедических заболеваний. У детей с нарушением осанки часто встречаются сопутствующие деформации стоп в виде продольного или поперечного плоскостопия. Факторами развития плоскостопия являются избыточный вес, наследственно-конституциональная предрасположенность, дисбаланс мышц голени, неправильно подобранная обувь. Дети жалуется на усталость в ногах, повышенную утомляемость после продолжительной ходьбы или статической нагрузки. Рекомендации по профилактике плоскостопия: обувь быть достаточно прочной, жёсткой и устойчивой, иметь хорошую подкладку и достаточное пространство для пальцев, каблук должен быть 2-4 см,  важно не носить валенки, чешки, мягкие сандалии без задника, обувь с узким носком; двигательный режим с обязательной ежедневной утренней гимнастикой и закаливанием, летом чаще ходить босиком по песку, мелкому гравию, кататься на велосипеде, плавать, зимой кататься на лыжах. Воспитывать навык правильной осанки и правильного положения стоп при ходьбе и статических нагрузках.

*Гимнастические упражнения для формирования сводов стоп*

Упражнения в ходьбе:

* ходьба на носках
* ходьба «гусиным шагом»;
* ходьба на носках в полуприседе;
* ходьба на наружном своде;
* ходьба на носках с высоким подниманием бёдер;
* ходьба по ребристой доске;
* ходьба по бревну на носках;
* ходьба по наклонной плоскости на носках;
* ходьба скрестным шагом на наружном крае стопы;
* танцевальные шаги на носках;
* ходьба по набивным мячам.

Упражнения в исходном положении стоя:

* приподнимания на носках вместе и попеременно;
* перекат с пятки на носок и обратно;
* полуприсед и присед на носках;
* полуприсед и присед, пятки врозь, и носки вместе;
* поднимание пяток, без отрыва от пола пальцев ног;
* присед, стоя на гимнастической палке;
* балансировка, стоя на мяче.

Упражнения в исходном положении сидя:

* сед, ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно;
* сидя, тыльное сгибание стоп вместе и попеременно;
* сидя, поднимание пятки одной ноги и носка другой;
* сидя, захват пальцами ног, мелких предметов и их перекладывание;
* сед по-турецки;
* перебрасывание друг другу мячей ногами.

Упражнения в исходном положении лёжа:

* лёжа, оттягивание носков;
* лёжа, стопы на полу, разведение пяток от опоры;
* лёжа, круговое движение стоп;
* лёжа, скольжение стопой по голени другой ноги;
* лёжа на животе, отжимание от пола, ноги на носках;
* лёжа на спине, поднимание прямых ног, носки на себя;
* лёжа, плавание стилем «кроль».

Необходимо включать прыжки через скакалку, прыжки с мячом между стоп, прыжки на носках на одной и двух ногах одновременно, упражнения в балансировке, упражнения на специальных тренажёрах.

*Подвижные игры при плоскостопии*

«Сборщик» – собрать пальцами ног носовой платок и перенести его с одного места на другое (можно использовать любые мелкие предметы).  
«Художник» – сидя на стуле или гимнастической скамейке, захватить между первым и вторым пальцами ног карандаш и нарисовать на листе бумаги картину.  
Барабанщик» – сидя, постукивание пальцами стоп по полу.  
«Кораблик» – сидя, перекатывание теннисного мяча между сводами стоп, держа ноги на весу (кто дольше?).  
«Гусеница» – кто быстрее, сидя на гимнастической скамейке, пересечёт контрольную линию стопами, подтягивая пятку к носку.

*Упражнения для профилактики нарушений и коррекции осанки*

Одной из важных задач, как специалистов, так и родителей является формирование правильной осанки. Осанка ребенка является одной из характеристик его физического развития. Большое значение имеет образование условных рефлексов, обеспечивающих правильное положение головы, туловища, и конечностей во время сидения, стояния и ходьбы.

**Классификация видов нарушения осанки:**

Нарушения осанки во фронтальной плоскости.  
Нарушение осанки в саггитальной плоскости: сутулая спина, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина.

Прежде всего необходимо ознакомить ребенка с представлением о правильной осанке и его собственными ошибками в этом отношении. При организации режима дня ребёнка важны: поза во время сна, чтение, способ ношения портфеля, пребывание на свежем воздухе, прогулки, игры, хорошее освещение, правильное расположение стола и стула, рациональное питание, одежда, мебель.

Упражнения в исходном положении лёжа:

* лёжа на спине, «Велосипед»;
* лёжа на спине – поочерёдно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах;
* лёжа на спине – согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
* лёжа на животе – подбородок на руки, отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).

Упражнения в исходном положении стоя:

* стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе, перекат с пятки на носок;
* стоя, полуприседания и приседания на носках, руки в стороны;
* стоя, завести одну руку за голову, вторую за лопатки, «попилить» несколько раз, меняя положение рук;
* ходьба на носках, на наружных сводах стоп;
* катать скакалку или палку двумя ногами 3 минуты.

Игровые упражнения для корригирующей гимнастики:  
«Кто дольше» – сохранение равновесия при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей;  
«Удержись» – подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить несколько разных движений руками;  
«С кочки на кочку» – перепрыгивание с одного массажного коврика на другой.  
«Ласточка» – стойка на одной ноге, другую отвести назад, корпус наклонить вперёд, руки в стороны.

Подвижные игры при нарушениях осанки и сколиозах:  
«Тише едешь – дальше будешь» – после этих слов, когда водящий поворачивается, нужно остановиться, держа руки в положении «крылышек»;  
«Пятнашки» – с мешочком на голове (условие – во время игры не уронить мешочек);  
«Охотники и утки» – все играющие делятся на две команды: охотники и утки. У охотников мячи, которыми они стреляют в уток, утки разбегаются, уворачиваются от мяча;  
«Змейка» – стоя в затылок друг за другом, руки на плечах впередистоящего, последний в «змейке» должен поймать первого; затем наоборот.

*Глазодвигательная гимнастика*

  И.М. Сеченов обратил внимание на то, что формирование высших психических процессов базируется на материальной основе – элементарном зрительно – моторном акте. Для полноценного психического развития детей требуется пространственно – поисковая активность органов зрения. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить пространство зрительного восприятия. В трёхмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Трёхмерное визуальное восприятие является необходимым условием обучения, правильного считывания информации с листа, развития пространственного мышления. К сожалению, современная образовательная система предполагает обучение детей в форме лекций при почти неподвижных мышцах глаз, а также (книга, таблица, тетрадь, компьютер. Упражнения в виде разнообразных движений глаз (повороты, круговые движения и т.п.) входили ещё в древние гимнастические системы. Они тренируют мышцы, управляющие движениями глаз, активизируют кровообращение, снимают умственное утомление, способствуют развитию зрительного восприятия, способствуют улучшению координации движений глаз и головы, стимулируют централизованное, дистанционное и периферийное зрение, предупреждают косоглазие, усиливают координацию глаз.  
  Голова зафиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз вверх, вниз, вправо, влево и вспомогательным направлениям – по диагоналям, сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и около переносицы, совершается в медленном темпе 3-7 секунд. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать яркие предметы, маленькие игрушки. Вначале ребёнок следит за предметом, перемещаемым взрослым, затем передвигает его самостоятельно сначала правой, потом левой рукой, потом обеими руками.  
  Движения глазами можно выполнять по траектории горизонтальной восьмёрки. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз. Большим пальцем нарисовать в воздухе горизонтальную восьмёрку как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдёт вверх, начать слежение немигающими глазами, устремлёнными на большой палец, не поворачивая головы. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. Следить глазами по контуру воображаемой фигуры –  круг, треугольник, квадрат.  
Стрельба глазами: вправо – влево; вверх – вниз.  
Глазами «написать» цифры от 0 до 9, свое имя,  «нарисовать» пружинки вверх – вниз, детям предлагают закрыть глаза и отдохнуть.

*Упражнения и комплексы для развития моторики рук*

Давно известно, что развитие мелкой моторики связано с развитием левой височной и левой лобной областей головного мозга, которые, в свою очередь, «отвечают» за формирование многих сложнейших психических функций и учебных навыков. Уровень речи детей также находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук.  Для определения уровня развития речи детей первых лет жизни разработан следующий  метод: ребёнка просят показать один пальчик, два пальчика и три. Дети, которым удаются изолированные движения пальцев, – говорящие дети. Если мышцы пальцев напряжены, пальцы сгибаются и разгибаются только вместе и не могут двигаться изолированно, то это неговорящие дети. До тех пор, пока движения пальцев не станут свободными, развитие речи и, следовательно, мышление, будет затруднено. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребёнка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Простейший метод – массаж; поглаживание пальцев рук в направлении от кончиков пальцев к запястью. Еще раз можно убедиться в уникальности и мудрости наших предков. Задолго до открытия учеными взаимосвязи руки и речи они придумали и передавали из поколения в поколение народные потешки. Нельзя забывать о регулярных занятиях с пластилином или глиной. Существует и такой способ развития пальцев руки, как отщипывание. От листа бумаги дети кончиками пальцев отщипывают клочки и создают своего рода аппликацию. Кроме того, можно порекомендовать нанизывание бусинок на нитку, застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков. Для формирования пространственных представлений работу с пуговицами можно выполнять за спиной.

«Пароход»

Пароход плывет по речке  
И пыхтит он словно печка..

*Обе ладошки поставить на ребро; мизинцы прижать; большие пальчики поднять вверх.*

«Цепочка»

Пальчики перебираем – и цепочку получаем.

*Большой и указательные пальчики левой руки сложить в колечко. Через него попеременно пропускать колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный; большой – средний и т.д.*

«Кошка»

А у кошки ушки на макушке  
Чтобы лучше слышать мышь в норушке.

*Средний и безымянный пальчики упираются в большой. Указательный и мизинец – поднять вверх.*

«Крокодил»

Крокодил плывет по речке,  
Выпучив свои глаза.  
Он зеленый весь, как тина  
От макушки до хвоста.

*Ладошка выставлена вперед, горизонтально полу. Большой палец – под ней. Указательный и мизинец, согнуть и прижать соответственно к среднему и безымянному пальцам.*

«Здравствуй!»   
Здравствуй, солнце золотое!  
Здравствуй, небо голубое!  
Здравствуй, вольный ветерок!  
Здравствуй, маленький дубок!  
Мы живем в одном краю –  
Всех я вас приветствую!

*Пальчиками правой руки по очереди «здороваться» с пальчиками левой, похлопывая друг друга кончиками.*

**Пальчиковые упражнения для старших дошкольников.**

«Бусинка»

Длительная сортировка бусинок и нанизывание их на нитку.

«Поклон пальчиками»

Зажать карандаш средним и указательным пальцами. Сгибать и разгибать пальцы так, чтобы карандаш не опускался ниже большого пальца. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем – другой.

«Крючки»

Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом.

«Слоник»

Правую ладонь поставить на выпрямленную левую: указательный и безымянный пальцы – передние ноги слона; большой и мизинец – задние; вытянутый средний палец – хобот.

«Тяни – толкай»

Ладони в горизонтальном положении соприкасаются тыльными сторонами. Средний и безымянный пальцы нижней руки направлены вверх, а те же пальцы верхней руки – вниз.

«Колечки»

Поочерёдно и как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем последовательно: указательный. Средний и т.д.