Комплекс оздоровительных мероприятий для дошкольников 5 – 7 лет

«Расти здоровым»

Подготовила:

Инструктор по физической культуре Вернер В.Н.

МКДОУ детский сад «Родничок»

Р. П. Линево

Введение

Современные дети испытывают значительные умственные перегрузки. Уже в дошкольном возрасте уних зачастую наблюдаются гиподинамия, истерия, психопатия и другие заболевания. Отклонения в поведении детей – результат эмоционального дискомфорта, они носят преимущественно невротический характер. Для компенсации недостаточной подвижности, улучшения психического и физического здоровья детей в ДОО используются здоровьесберегающие технологии. Их применение способствует улучшению показателей общего физического состояния детей, координации деятельности нервных центров и функционирования дыхательной системы, развитию и укреплению мышечного аппарата, повышению эмоционального тонуса.

Представленный комплекс оздоровительных мероприятий предназначен для совместной деятельности педагога с детьми. Служит отличным пособием для воспитателей, способствует решению оздоровительных задач:

Совместное выполнение упражнений спосособствует развитию товарищеских взаимоотношений, учит работать вместе с группой. Это позволяет детям выразить себя и снять напряжение. Прежде всего это просто это просто весело.

Комплекс оздоровительных мероприятий многофункционален. Его можно использовать ежедневно в течении всего дня, во время всех режимных моментов, в том числе и во время образовательной деятельности. А так же можно порекомендовать родителям к использованию в домашних условиях.

Системное применение комплекса позволит у дошкольников выработать устойчивую привычку к ежедневному использованию оздоровительных мероприятий, что несомненно позволит повысить уровень развития всех аспектов здоровья будущих школьников.

Комплекс оздоровительных мероприятий для дошкольников 5 – 7 лет

**Цель:** способствование укреплению физического и психического здоровья, увеличение двигательной активности, формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Динамические паузы**. Основная цель: поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне

**Релаксация**. Основная цель: способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя.

**Гимнастика для глаз**. Основная цель: снять зрительное напряжение, повысить зрительную работоспособность, способствует более быстрому восстановлению работоспособности.

**Гимнастика дыхательная**. Основная цель: сформировать умение регулировать свое дыхание

**Гимнастика пробуждения**. Основная цель: поднять настроение и мышечный тонус

**Самомасаж.** Основная цель: способствовать улучшению кровообращения, и поднятию общего тонуса. Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья.

**Хождение по тактильным дорожкам**. Основная цель: профилактика плоскостопия, стимулирование рефлекторных зон стоп и укрепление сводов стоп

**Закаливающие процедуры с использованием воды**. Основная цель: способствовать работе нервной системы в ее положительном направлении. Активировать обменные процессы организма

Сентябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Вид деятельности | Задачи | Упражнения |
| 1. | Динамические паузы | - Снижение утомления  - Снятие статического мышечного напряжения путем переключения внимания с одной деятельности на другую | «А часы идут»  «Бабочка» |
| 2. | Релаксация | - Способствовать укреплению физического здоровья  - Способствовать формированию осанки | «Любопытная варвара»  «Лимон» |
| 3. | Гимнастика для глаз | - Предупреждение утомления  - способствовать укреплению глазных мышц | «Дождик»  «Ветер» |
| 4. | Гимнастика дыхательная | - способствует развитию дыхательной мускулатуры  - способствует устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы | «Пузырики»  «Насосик» |
| 5. | Гимнастика пробуждения | - Способствовать плавному переходу от сна к бодрствованию  - Способствует профилактике простудных заболеваний  -способствует профилактике плоскостопия и нарушения осанки | Комплекс упражнений  «Мы проснулись»  «Солнышко» |
| 6. | Самомассаж | - повысить эмоциональный фон  -способствовать развитию мышления, воображения  - способствовать сознательному стремления к оздоровительным процедурам | «Утка и кот»  «Дождик» |
| 7. | Хождение по тактильным дорожкам | - способствовать физическому и психическому здоровью | «Начальный комплекс»  «интенсивный комплекс» |
| 8. | Закаливающие процедуры с использованием воды | - повысить эмоциональную устойчивость эмоциональной сферы ребенка | «Ножные ванны» |

Октябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Вид деятельности | Задачи | Упражнения |
| 1. | Динамические паузы | - способствовать развитию памяти, речи, координации движений  - способствовать сближению воспитанников | «Самолеты»  «Космонавт» |
| 2. | Релаксация | - способствовать формированию положительных эмоций | «Палуба»  «Слон» |
| 3. | Гимнастика для глаз | - снятие напряжения глазного  - спсобствовать общему оздоровлению зрительного аппарата | «Рисование носом»  «Мы рисуем» |
| 4. | Гимнастика дыхательная | -Способствует увеличению подвижности груднй клетки и диафрагмы | «Говорилка»  «Самолет» |
| 5. | Гимнастика пробуждения | -способствует профилактике плоскостопия и нарушения осанки  -оказывать закаливающее воздействие на организм | Комплекс упражнений  «Пробуждение солнышка»  «Заинька - зайчишка» |
| 6. | Самомассаж | - способствовать сознательному стремления к оздоровительным процедурам  -способствовать межполушарному взаимодействию | «Чтобы не зевать от скуки»  «Летели утки» |
| 7. | Хождение по тактильным дорожкам | - способствовать правильному формированию стопы и осанки | «Дин дон»  «На шее у жирафа» |
| 8. | Закаливающие процедуры с использованием воды | - Способствовать повышению выносливости организма, работоспособности | «Местное обливание ног» |

Ноябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Вид деятельности | Задачи | Упражнения |
| 1. | Динамические паузы | - Снижение утомления  - способствовать сближению воспитанников | «Космонавт»  «Буратино» |
| 2. | Релаксация | - способствовать формированию положительных эмоций | «Птички»  «Пчелка» |
| 3. | Гимнастика для глаз | - спсобствовать общему оздоровлению зрительного аппарата  - способствовать положительному влиянию на работоспособность зрительного анализатора и всего организма | «Снежинки»  «Лучик солнца» |
| 4. | Гимнастика дыхательная | -Способствует увеличению подвижности груднй клетки и диафрагмы  - способствует улучшению деятельности системы кровообращения | «Мышка и Мишка»  «Ветерок» |
| 5. | Гимнастика пробуждения | -оказывать закаливающее воздействие на организм  - повышать физический и эмоциональный тонус  - расположить к дальнейшей активной деятельности | Комплекс упражнений  «Ветерок»  «Лесные приключения» |
| 6. | Самомассаж | - положительное влияние на нервную систему  - побуждение к активности | «Гусь»  «Наши ушки» |
| 7. | Хождение по тактильным дорожкам | - способствует снятию нервного напряжения | «здоровые ножки»  «Жуки»  «Лесенка из карандашей» |
| 8. | Закаливающие процедуры с использованием воды | -Способствовать уменьшению утомляепости | «Контрастное обливание ног» |