

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
познавательного-речевого развития воспитанников № 25 «Солнышко» села
Покойного Буденновского района»

«Согласовано»
на заседании
педагогического совета
« 30» августа 2017 года
Протокол № 1

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ д/с № 25
«Солнышко» с. Покойного
Г.В. Овчаренко
Приказ № 97-ОД от 30.08.2017



ПРОГРАММА
оздоровительных мероприятий
технология «БОСОНОЖЬЕ»
МДОУ д/с № 25 «СОЛНЫШКО»
Села ПОКОЙНОГО

АННОТАЦИЯ

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка. Здоровье детей – это будущее нашей страны. Укрепление здоровья детей – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. Закаливающие мероприятия – основа воспитательно – оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей. Сегодня мы с вами поговорим о пользе хождения босиком. **Хождение босиком** - весьма полезная и очень простая процедура закаливания.

В нашем ДООУ разработана программа «Босоножье». Которую используют все группы дошкольного возраста, с письменного разрешения родителей (законных представителей), прислушиваясь рекомендаций педиатров и под контролем медицинского работника.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, применение здоровьесберегающих технологий, эффективных методов закаливания, формирование мотивации здорового образа жизни и культуры здоровья.

Ходьбу босиком надо широко использовать наряду с другими средствами закаливания для оздоровления детей всех возрастов. «Закаливание организма составляет важную часть физической культуры ослабленных и больных детей, - писал известный специалист по лечебной физкультуре профессор С. М. Иванов, - наравне с физическими упражнениями оно помогает хорошему общему физическому развитию детей, укреплению их здоровья и выработке устойчивости к заболеваниям». Особенно он рекомендовал приучать детей к регулярной ходьбе босиком. Это мнение подтверждает и профессор И. М. Саркизов-Серазини.

Поэтому ознакомление с данной программой на наш взгляд полезно для дошкольных работников, студентов педагогических колледжей, педагогов дополнительного образования и учителей. Просто для людей, которые заботятся о своем здоровье. Наш показатель –это здоровые детки.

Хотелось бы, чтобы это было массовое оздоровительное мероприятие, охватывало всех людей независимо от возраста, профессии, положения в обществе.

С уважением коллектив МДОУ д/с № 25
«Солнышко» село Покойное Будённовского округа

ВВЕДЕНИЕ

Одного философа спросили, что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава? Мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава, ни дела не делают человека счастливым. Здоровый нищий сильнее богатого короля!».

Полнота счастья человека зависит от его умения сохранить на всю свою жизнь работоспособность, ясность мысли, энергию и активность. Здоровье – вот источник счастья человека. Как же сохранить здоровье до глубокой старости?

Босоножье – это весьма эффективный и, можно сказать, исторически проверенный способ закаливания. Хорошо известно, что в России большая часть населения, особенно сельского, в летнее время никакой обувью не пользуются вообще. Люди – и взрослые, и дети, ходили босиком. Стопа человека имеет способность изменяться в своей подошвенной части при босоножье таким образом, что чередующиеся на поверхности неровности, отдельные углубления и выступы, даже мелкие камешки не вызывают при привычной длительности ходьбе существенного раздражения. Некоторые закаленные дети способны ходить или бегать по снегу босыми. Однако при этом их здоровье не страдает, так как охлаждение подошвенной поверхности стоп для них становится привычным и к заболеваниям это не приводит. На стопе находится очень много рефлекторных участков. С подошвенной поверхности ног могут быть получены регулирующие рефлекторные воздействия на желудочно-кишечный тракт, почки, суставы, вегетативную нервную систему и т.д. При ходьбе босиком все эти участки раздражаются; ходьба без обуви – это своего рода непрерывный массаж всех рефлекторных зон. Массируя их, можно снять боль, оказать лечебное воздействие. Но конечно, нельзя считать самомассаж панацеей от всех болезней. Его можно использовать именно для профилактики некоторых заболеваний.

Босоножие полезно для профилактики плоскостопия. Многочисленные рецепторы, расположенные на подошве, посылают огромное количество нервных импульсов в головной мозг. В дальнейшем эта энергия насыщает нервную, эндокринную, сердечно – сосудистую, дыхательную, выделительную и другие системы организма. При ходьбе босиком, поверхности с разнообразными различными раздражителями: колкими, мягкими, шершавыми, мокрыми, холодными и т. п., избирательно воздействуют на физиологические функции, тренируя их, предупреждая болезни.

НОВИЗНА

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных

возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. Поэтому, в нашем дошкольном учреждении мы используем современные здоровьесберегающие технологии.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер, к числу которых относится закаливание.

Представленные здоровьесберегающие технологии можно использовать в детском саду любого вида. Опыт подтверждено, что предлагаемые методы отличаются высокой профилактической эффективностью, не требуют использования дорогостоящей аппаратуры, материалов, органично вписываются в режим дня, не сложны в выполнении и исходят из основного вида деятельности – игры.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

К ходьбе босиком по различным поверхностям нужно привыкать постепенно и систематически. Так ходьбу по твердому грунту и мелким сухим камешкам способствует укреплению кожи стоп и снижению болевых и холодовых ощущений. Ходьба по воде, мокрой траве, холодным крупным мокрым камням – оказывает мощный закаливающий эффект. Босоножие дает ощутимый приток энергии в организм. Тело закаливается, укрепляется иммунная система, происходит рефлекторное оживление внутренних органов. При ходьбе через босые ноги происходит сброс накопленного статического электричества, которое неблагоприятно действует на организм.

Приступая к ходьбе босиком, необходимо учитывать следующее:

- ходьба по горячему песку, асфальту, снегу, острым камням, хвойным иглам, шишкам оказывают возбуждающее действие на нервную систему;
- ходьба босиком по теплomu песку, мягкой траве, дорожной пыли, комнатному ковру – успокаивающее;
- средним между этими действиями обладает ходьба босиком по асфальту нейтральной температуры, неровной земле, комнатному полу, мокрой траве, которые умеренно тонизируют нервную систему.

Помимо профилактики ортопедических заболеваний подобные процедуры полезны для нервной системы: чрезмерно возбудимого малыша успокаивают, а переутомившемуся помогают восстановиться.

Закаливающие процедуры, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию привычек здорового образа жизни. Мы разработали комплекс закаливающих мероприятий, предусматривающий разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия. В течение года рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, применение здоровьесберегающих технологий, эффективных методов закаливания, формирование мотивации здорового образа жизни и культуры здоровья.

Задачи программы:

Формировать доступные знания об основах здорового образа жизни.

Повышать уровень физического развития детей дошкольного возраста.

Систематизировать имеющийся практический опыт использования современных инновационных здоровьесберегающих технологий в ДОУ, эффективных методов закаливания.

Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Программа рассчитана на весь год.

Возрастные особенности – от 2 лет до 7 лет

Работа по программе предполагает:

- проведение мониторинга детей на начальном этапе реализации проекта;
- разработка методических материалов;
- составление сеток занятий. Расписание составляется согласно требованиям СанПиН 2.4.1.1249- 03 раздел 2.12 «Требования к организации режима дня и учебных занятий»;
- Проведение планового осмотра состояния здоровья детей.

-Контроль за состоянием здоровья детей проходит в двух направлениях:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей, физической подготовленностью, функциональными возможностями детского организма. Наблюдение проводит старшая медицинская сестра, фиксирует результаты в медицинских картах.

2. Врачами детской поликлиники проводится ежегодный плановый осмотр всех воспитанников. По результатам осмотра даются заключения о состоянии здоровья каждого ребенка. По результатам заключения, в случае необходимости, даются рекомендации на углубленный осмотр, делается вывод динамике состояния здоровья детей, составляется сводный анализ по заболеваемости.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Наше ДОУ уже несколько лет осваивает этот комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Организация рациональной двигательной активности

Для сохранения и укрепления здоровья детей активно используются разнообразные формы двигательной активности в течение дня.

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на свежем воздухе. Летом все формы занятий

(утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке или спортивной площадке.

Закаливание - важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры к простудным и инфекционным заболеваниям. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур. Взяв за основу общеизвестные средства закаливания, солнце, воздух и воду, используются и новые технологии закаливания.

«Босоножье». Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению.

Внедрение новой технологии закаливания и оздоровления детей – **криомассаж**.

Методика криомассажа стоп ребенка – это новая методика закаливания и оздоровления детей дошкольного возраста. Наблюдения за детьми показали, что криомассаж нормализует нервную систему ребенка, улучшают аппетит, сон, настроение и общее состояние. Организм ребенка становится более устойчив к заболеваниям.

Метод контрастного закаливания детей с комбинированной дорожкой. На наш взгляд, предложенный метод является более доступным, легко исполнимым и более эффективным. Помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Контрастные ножные ванны.

Можно сделать вывод, что методы закаливания улучшают физическое и нервно- психическое состояние детей, уменьшает вероятность их заболевания респираторными заболеваниями и вероятность осложнений после вирусных инфекций в случае наступления заболевания, улучшает адаптацию детей к новому дошкольному учреждению.

Использование современных здоровьесберегающих технологий.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Два раза в неделю с детьми старшего дошкольного возраста проводится **стретчинг**.

Стретчинг - комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными.

Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Ритмопластика – является музыкально- ритмическим психотренингом, развивающим у ребенка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает музыкальность, эмоциональность, способность к импровизации в движении под музыку, ощущение свободного и сознательного владения телом.

Для всех детей в качестве профилактики утомления рекомендуются динамические паузы.

Релаксация – расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры вплоть до полного обездвижения. Проводим в зависимости от состояния детей, используем спокойную классическую музыку, звуки природы.

В различных формах физкультурно- оздоровительной работы, в проветриваемом помещении используется дыхательная гимнастика. Детям напоминает об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Дорожки здоровья. Проводятся после сна ежедневно, начиная с младшего возраста. Цель - обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.

Эвритмическая гимнастика. Проводится 1 раз в неделю. Цель - формирование и коррекция осанки, чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентировки, развитие речевой моторики для формирования артикуляционной базы, темпа и ритма речи.

Технологии обучения здоровому образу жизни.

Физкультурные занятия. Проводятся 3 раза в неделю по 25- 30 минут в соответствии с программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, в хорошо проветриваемом помещении.

В различных формах физкультурно- оздоровительной работы проводится самомассаж. Объясняется ребенку серьезность процедуры и даются элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

ПРАВИЛА:

Осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей, соблюдая основные правила закаливания ребенка:

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции. Необходимо постоянно обеспечивать рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Закаливающие процедуры должны стать органичной частью содержания каждого физкультурного занятия. Во время занятия дети принимают воздушные ванны, ходят босиком по различным дорожкам и т. п. Ходьба босиком – одно из самых древних средств закаливания, отличное средство массажа физиологически активных точек человеческого организма. Современные медики признают пользу хождения босиком и рекомендуют делать это регулярно, в утренние и вечерние часы (перед сном) при температуре пола 17 – 18 С (время не ограничено) .

В первые 7-10 дней они должны ходить в носочках. В последующие 7-10 дней ежедневно носки можно снимать на 3 минуты. В последующем, через каждые 2 дня можно прибавлять по 1-2 минуты ходьбы босиком. Постепенно время пребывания босиком добавится для двухлетних детей до 15-20 минут, а для детей старше трех лет до 40-50 минут.

Закаливающий эффект от босоножья проявляется в полной мере только через 50-60 процедур.

После болезни –босоножье начинают с первого этапа (ходьба в носках). Пригодится для такого массажа коврик с пупырышками, который кладут обычно для чистки обуви перед входными дверями. Положите его в ванной и, умываясь, топчитесь по нему на здоровье! Можно катать скалку по полу (от 3 до 5-10 минут), использовать специальный массажный коврик. Бывают в магазинах и массирующие стопу комнатные тапочки, а некоторые вяжут бугристый коврик. Можно использовать и дорожку с нашитыми на нее разнокалиберными пуговицами. Выбирайте, что вам доступнее и больше нравится. Чудесный «массажный коврик» приготовила для нас на берегу моря природа – песок, галька, камешки. Если хотите, можете сделать такой «бассейн» у себя дома в тазике. Совмещать данную процедуру можно с лечебной гимнастикой. Лечебный эффект возрастет, если использовать специальные массажеры для стоп. Это улучшает кровоснабжение суставов стоп, уменьшит болевые ощущения, увеличит объем движение в суставах, снимет утомление, нормализует взаимосвязь в болезненных тканях и органах, способствует хорошему настроению, здоровью.

Занятия из серии «Здоровье» - включены в сетку занятий в качестве познавательного развития и проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

Ходьба в летний период по тропе «Здоровья».

Каждая технология имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Профилактическая работа

Для профилактики простудных заболеваний необходимо формирование невосприимчивости организма к определенным инфекционным вирусам и стимуляция неспецифических факторов защиты организма. Работа по профилактике заболеваний ведется в тесном контакте воспитателей и старшей медицинской сестры.

Физическое и эмоциональное здоровье дошкольники оптимизируется через:
осуществление витаминизации пищи, поливитаминизации, организация
второго завтрака (соков, фруктов);
проведение занятий в групповых комнатах и свежем воздухе;
проведение закаливающих процедур;
проведение воздушных ванн;
проведение занятий педагогом по эмоциональному благополучию детей.

Система мероприятий по педагогическому и психологическому просвещению семьи

Работа с родителями строится на основе анкетирования и бесед с родителями, которые позволяют определить социальный статус семьи, тактику работы с различными категориями. Система взаимодействия учреждений дошкольного образования и дополнительного образования спортивной направленности.

На этапе завершения подводятся итоги проделанной работы, что включает ряд мероприятий. Необходимо:

1. Провести обобщение опыта работы по проекту.
2. Изготовить методические материалы о результатах работы по проекту.
3. Провести мониторинг результативности проекта.

Мониторинг включает следующую диагностику:

Физическое здоровье:

- уровень физического развития;
- группа здоровья;
- показатели двигательной активности;
- заболеваемость.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ:

Чтобы чувствовать себя бодрым целый день, мы по утрам занимаемся *гимнастикой*. Вот несколько, упражнений босиком:

Походить поочередно на цыпочках и на пятках.

Походить на наружных боковых поверхностях ступней.

В положении сидя поднимать пальцами ног маленькие предметы.

В положении сидя покатавать ступнями круглую коробочку или мячик.

Упритесь руками в бока и 10 раз встаньте на цыпочки.

Попробуйте раздвинуть пальцы ног. Можно попробовать играть пальцами ног гаммы.

Полезно сидеть с поджатыми ногами - "по-турецки".

1. Зашагали ножки, топ, топ, топ! Прямо по дорожке, топ, топ,
топ. Ну-ка веселее, топ, топ, топ. Вот как мы умеем, топ, топ,
топ.

ходьба по змейке (дорожка зигзаг)

2. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки: Ква-ква, ква-ква.

руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах, через «ручеек», с продвижением вперед.

3. Тут пройдем не пройдем, Тут веревка на пути.

руки опущены вдоль туловища, подлезание под канат (скакалку).

4. Дети встали в кружок, Увидали флажок. Кому дать, кому флаг поднять? Встали детки в кружок И подняли флажок!

ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены, стоя в кругу поднять руки вверх и посмотреть на руки.

5. На одной ноге постою-ка Буд-то ты солдатик стойкий. Ногу левую к груди Да смотри не упави. А теперь постою на левой Если ты солдатик смелый!

ноги вместе, руки произвольно опущены, стоя в кругу поднять поочередно левую ногу, руки в стороны, правую ногу.

6. Вот как кружится волчок, Прожуж-ж-жал и на бочок!

руки опущены, кружатся на месте, потом приседают, склонив голову на бок, опираясь о пол, руки в стороны.

Свежим воздухом подышим

Стоя руки вверх – вдох, опустить – выдох

Закаливающие процедуры после сна

1. Мы походим на ногах

Ходьба на носочках

2. И как серый волк, волчище И как мишка косолапый,

Ходьба по коврикам с пуговицами с высоким подниманием ног, на пятках.

3. Как зайчишка прыг-прыг, И лисичка шмыг-шмыг

Прыжки с ноги на ногу ходьба по ребристой доске.

Основные движения по физико - босиком.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам, по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

В разработанных мероприятиях по закаливанию детей предлагается босохождение с применением различных видов дорожек, а так же дорожки смоченной в водном растворе морской соли. Дорожки должны ежедневно чередоваться.

Летом нужно давать малышам возможность бегать по хорошо прогретой земле. Это не только закаливает их, но и укрепляет свод стопы, что является

предупреждением плоскостопия. Естественно, место прогулки должно быть очищено от стекол, грязи и мусора.

Еще большую пользу приносит хождение босиком по рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают великолепный сеанс точечного массажа. Прекрасная возможность для такой процедуры у тех, кто проводит отпуск на пляжах, однако нетрудно устроить дорожку из камней во дворе дома или на участке детского сада. Перед утренней или вечерней босой прогулкой полейте камешки из шланга или лейки — и можно приступать к оздоровительной процедуре. Если день жаркий и камни быстро высыхают, поливать их нужно до 3 раз, и чем холоднее вода, тем лучше. В зависимости от состояния здоровья и тренированности человека процедура хождения по камням должна длиться от 3-15 минут до получаса.

Вышеперечисленные процедуры летней закалки подготовят вас к хождению по снегу зимой (внесенным в тазике) «рисуем следочки».

Перечень подвижных игр - упражнений босиком на свежем воздухе для детей дошкольного возраста

«Канатоходец» - упражнения для детей на бревне

Координация, умение чувствовать и сохранять равновесие – очень важное качество организма. Оно формирует красивую походку, позволяет заниматься сложными видами танцев и активным спортом. А к личным качествам добавляет умение сосредотачиваться, концентрироваться и ставить цели.

Обзаведитесь низенькой скамеечкой, длиной не менее 1,5 метров или отправляйтесь вместе с крохой в спортивный зал. Здесь лучшим снарядом для вас станет гимнастическое бревно. Поставьте на него ребенка и предложите ему пройтись туда-сюда. Сразу оговоримся, лучше всего выполнять это упражнение босиком, что бы ножка чувствовала опору. Сначала можно придерживать ребенка за руку, постепенно давая возможность чувствовать снаряд самостоятельно. Предложите ускорить темп или добавьте пару поворотов вокруг себя с разведенными в стороны руками. Ваша задача – надежно страховать малыша, но не держать его. Так он почувствует собственную ответственность, и тело приноровится. Второй вид упражнений, добавляющий к координации полезную нагрузку на руки (их мышцы всегда развиваются слабее), – это ползание по бревну. Пусть маленький гимнаст ляжет на «бревно», вытянув ноги, и обхватит его по бокам руками. Затем пусть попробует подтягивать тело вперед, не отталкиваясь от поверхности ножками. Чтобы ребенок понял, сначала придерживайте ноги, ограничивая их движение, и чуть толкайте тело вперед.

«Кольца» - упражнения для детей с обручем

Умение пролезать, а значит группироваться – сложный физический навык, тут задействованы многие группы мышц. А еще ребенок должен заранее знать, как расположить свое тело, чтобы было удобно пролезть. А это уже не шутки, а навык планирования и работа воображения.

Возьмите хулахуп (закрепите его или держите в руках на высоте 30-40 см. от пола). Дайте крохе сначала попробовать собственные силы. Если малыш еще

не имеет большого опыта, задача покажется ему сложной: то нога застрянет, то не понятно, куда голову девать. Делимся опытом: покажите крохе, как это делается, последовательно комментируя выполнение. Сначала перелезаем одной ногой, затем «съеживаемся» и продеваем в кольцо голову, плечо и, наконец, весь корпус, так чтобы осталось только вторую ногу перебросить. И вот, вы уже по другую сторону кольца. Диаметр кольца имеет значение: чем он меньше, тем сложнее выполнение. А кольцо можно заменить толстой веревкой или шарфом, со связанными концами, только придется его стороны разводить руками.

«Рельсы-рельсы»

Почувствовать опору под ногами, которая может меняться – это интересное испытание и полезный опыт для тела. Маленькому гимнасту придется хорошенько сосредоточиться, тренируя глубокие мышцы ног и спины, а в будущем еще и научиться прогнозировать свои движения.

Упражнение подходит и для дома (выполнять босиком), и для уличной забавы. Разложите на полу две толстые веревки на расстоянии 20 см. так, что бы получились «кривые рельсы». Например, сначала веревки идут параллельно, потом, сужаются, потом выписывают «фонарик», потом опять прямо, потом чуть расширяются, потом сильно сужаются или «волняются». Ту же трассу можно выложить и крупными палочками. Поставьте ребенка ножками на веревки и под задорную песенку предложите двигаться вперед мелкими шажками как по рельсам, учитывая все нюансы дистанции. Эта веселая игра научит ребенка внимательно смотреть под ноги и станет отличной ортопедической тренировкой.

«Ловля бабочек»

Малыш свободно перемещается по игровому полю. Вы переворачиваете обруч – «сачок» – и говорите: «Раз, два, три – обруч, повернись и в сачок для бабочек скорее превратись!» Затем «старайтесь» догнать «бабочку» и накинуть на неё сверху обруч. На упражнение отведите около минуты полторы. Будьте аккуратней с обручем.

«Паровозик»

Бег «змейкой» между предметами вместе взявшись за плечи колонной. Для начала Вы «паровозик», ну а за тем, позвольте малышу взять инициативу и возглавить состав. Сами сзади цепляйтесь «веселым вагончиком».

Имитируйте едущий «старый» поезд. По описанию сразу поймете, о чем я говорю: Сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях, Не забывайте озвучивать, как стучат колеса и как работает паровозик – Чух–чух–чух.

Варианты усложнения: полуприседания — «поезд едет с горки на горку».

Есть одно маленькое но. Если малыш ручками имитировал движение поезда, то им потребуется отдых. Здесь они мало работали, нужно добавить еще какое-нибудь упражнение. Время на упражнение, также как и при «ловле бабочек».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Закаливание понимается как повышение устойчивости организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов – холода, тепла, солнечной радиации - вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий.

В основе закаливания лежит тренировка центральных и периферических звеньев терморегуляторного аппарата, стимуляция защитных сил, снижение чувствительности организма к вредным воздействиям раздражителей внешней среды. Постоянное систематическое и целенаправленное строго дозированное воздействие раздражающих факторов приводит к развитию адаптивных приспособительных реакций, снижающих чувствительность организма к их действию. В результате повышается устойчивость организма к таким погодным факторам, как холод, жара, сырость, атмосферное давление и др., которые при длительном влиянии могут привести к различным заболеваниям. Организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, высокой температуры и т. д. Закаливание также повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливая иммунные реакции.

Как отмечает В. П. Спирина, под влиянием закаливания, в процессе продолжающегося интенсивного развития головного мозга координирующая роль центральной нервной системы в регуляции деятельности внутренних органов увеличивается, реакция организма становится все более экономной, способность к тренировке детей улучшается. В то же время рефлекторно меняется функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Изменяется частота и ритм пульса, величина артериального давления, частота и глубина дыхания. В результате всех этих изменений улучшается уровень обмена веществ, реактивность и сопротивляемость всего организма. За несколько лет применения этого метода мы добились хороших результатов. Не забывайте о безопасности! Научите малыша ступать аккуратно, ставя ногу сверху, а не шаркая, чтобы исключить возможность получения ранки или занозы. Отдавайте предпочтения натуральным материалам: камешкам, палочкам, песку, соломе и др., так как они благотворно воздействуют на организм. Хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Эта процедура оказывает активное воздействие на точки стопы, ответственные за многие органы. Так что этот метод формирует стопу не хуже точечного массажа.

Удачи и здоровья вам и вашим детям!

Список литературы.

1. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст]: учебное пособие / Е.Ю. Александрова. - Волгоград: Учитель, 2007. – 151 с.
2. Анисимова, Т.Г. Физическое развитие детей 5- 7 лет [Текст]: учебное пособие / Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 144 с.
3. Банникова, Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст]: методическое пособие / Л.П. Банникова. - М.: ТЦ Сфера, 2007. – 48 с.
4. Горбатова, М.С. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации [Текст]: учебное пособие / М.С. Горбатова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 428 с.
5. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья дошкольников [Текст]: учебное пособие / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 256 с.
6. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников [Текст]: учебное пособие / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с.
7. Кулик, Г.И. Школа здорового человека. Программа для ДОУ [Текст]: учебное пособие / Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко. - М.: ТЦ Сфера, 2006. – 112 с.
8. Лещенко, М.В. Питание детей в дошкольном образовательном учреждении [Текст]: пособие для руководителей и педагогов / М.В. Лещенко, И.А. Прилепина. – М.: Просвещение, 2007. – 80 с.
9. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка [Текст]: учебное пособие / М.Д. Маханева. – М.: Просвещение, 2000. – 105 с.
10. Никанорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст]: учебное пособие / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 96 с.
11. Павлова, М.А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения [Текст]: учебное пособие / М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.

12. Решетнева, Г.М. Здоровье и физическая культура [Текст] Г.М. Решетнева // Дошкольное воспитание. – 2008 - №4. – С. 54- 56.
13. Спирина, В.П. Закаливание детей [Текст]: учебное пособие / В.П. Спирина. – М.: Просвещение, 1978. – 85 с.
14. Федорцева, М.Б. Здоровьесберегающая деятельность педагога ДОУ [Текст]: учебно- методическое пособие / М.Б. Федорцева, Т.В. Щелкунова. – Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2009. – 75 с.
15. Чистякова, М.И. Психогимнастика [Текст]: учебное пособие / М.И. Чистякова. – М.: Просвещение, 1995. – 78 с.
16. Швалева, Т.А. Комплексы утренней и ритмической гимнастики [Текст]: учебное пособие / Т.А. Швалева. – Абакан: 1992. – 55 с.
17. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой [Текст]: учебное пособие / М.Н. Щетинин. – М.: Просвещение, 2005. – 99 с.