

Индивидуальный
план работы по самообразованию
на 2022-2023 учебный год
инструктора по плаванию Бребан Светланы Владиславовны
по теме: *«Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по
плаванию в условиях реализации ФГОС ДО»*

Содержание

1	Цель и задачи самообразования педагога по теме «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию в условиях реализации ФГОС ДО»	3
2	Этапы работы	4
3	План работы по самообразованию на 2022-2023 учебный год	6
4	Работа с детьми	6
4.1	Физкультминутки для разминки	15
4.2	Использование детского самомассажа	10
4.3	Профилактика плоскостопия в ДОО	16
4.4	Релаксионные упражнения	19
5	Работа с родителями	20
5.1	Консультация «Как предупредить плоскостопие у детей»	21
5.2	Консультация «Использование упражнений на релаксацию»	25
5.3	Консультация «Самомассаж в домашних условиях»	28
5.4	Консультация «Значение физкультминутки на занятиях в детском саду»	29
	Список литературы	33
6		

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию в условиях реализации ФГОС ДО

Цель: повышении компетенции в области современных здоровьесберегающих технологий, поиск путей внедрения новых технологий в план непосредственно образовательной деятельности на занятиях по плаванию, повышение эффективности

Задачи:

1. Изучить возможность применения новых здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию в ДОО
2. Воспитывать интерес дошкольников к занятиям по плаванию, расширяя сферу двигательных действий.

3. Формировать понятие детей о сохранности личного здоровья

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ ЗДЕСЬ

Детские физминутки — здоровьесберегающие технологии

Детский самомассаж — здоровьесберегающие технологии

Профилактика плоскостопия — здоровьесберегающие технологии

Релаксация на физкультурных занятиях — здоровьесберегающие технологии

Предполагаемый результат:

- Совершенствование профессионального уровня
- Повышение эффективности физкультурных занятий
- Создание системы применения здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию
- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости
- Расширение представления детей о возможностях сохранности личного здоровья
- Повышение уровня компетенции родителей дошкольников в области физического развития и формировании семейных ценностей здорового образа жизни

Этапы работы:

1. Ознакомительный

- Знакомство с инновационными исследованиями в области физического развития дошкольников.
- Изучение парциальных программ и технологий физического развития, разрешенных Министерством образования в условиях реализации ФГОС ДО.
- Изучение опыта работы о применении здоровьесберегающих технологий обучающем процессе
- Участие в практических конференциях,

2. Практический

- Выбор целесообразных здоровьесберегающих технологий, применительно к физкультурным занятиям в разных возрастных группах с учетом условий ДОО
- Создание системы применяемых здоровьесберегающих технологий в разных возрастных группах
- Проведение «Круглого стола» по условиям и целесообразности внедрения новых здоровьесберегающих технологий в систему физического развития
- Составление рабочей программы с учетом применения современных здоровьесберегающих технологий
- Составление перспективного плана занятий с учетом выбранных здоровьесберегающих технологий
- Составление конспектов занятий с применением выбранных здоровьесберегающих технологий

3. Отчетный

- Представление рабочей программы на педагогическом совете
- Консультация родителей о новых формах физкультурно-оздоровительной работы ДОО
- Демонстрация опыта в форме открытого занятия с применением новых здоровьесберегающих технологий для педагогов
- Демонстрация опыта в форме открытого занятия с применением новых здоровьесберегающих технологий для родителей

4. Работа с детьми

1. Участие в общем родительском собрании "Здоровьесберегающие технологии "	Сентябрь	Доклад презентация
2. Размещение консультаций на сайте.		Статья на сайте, блоге
4. Перспективный план для развития двигательной активности у детей дошкольного возраста.	В течение года	
5. Организация семинаров, практических занятий для родителей по проблемам с плаванием.	В течение года	Перспективный план
6. Проведение физкультурных досугов, праздников с родителями.	В течение года	Мастер класс, индивидуальные беседы, консультации, физкультурные занятия с участием родителей
7. Систематизация материалов и определение перспектив на следующий год.	В течение года	Физкультурные досуги, спортивные праздники Предоставление практического материала
8. Отчет по самообразовательной работе.	май	Отчет по итогам деятельности за год

4.1 Физкультминутки для разминки на суше

Физминутка «Улыбка»

А теперь все вместе встали

Руки дружно вверх подняли

Руки в стороны, вперед

А теперь наоборот

Влево- вправо повернулись

И друг другу улыбнулись

Тихо сели и опять будем

Дело продолжать (домик рисовать, наш рассказ читать...)

Физминутка «Отправляемся в полет»

Мы сегодня с вами дети
Полетаем на ракете
Руки вверх и подтянись
Мчит ракета прямо ввысь
А быть может самолет
Всех детей умчит в полет?
Взмах крыла на раз, два, три
Друг на друга посмотри
Полетали и опять
Будем вместе рисовать (сочинять, считать...)

Физминутка «Непоседа»

Непоседа потянулся
Влево- вправо повернулся
Руки вытянул, согнул
И тихонько сел на стул

Физминутка «Если мы чуть-чуть устанем»

Если мы чуть-чуть устанем
Все тихонько вместе встанем
И похлопаем в ладоши
Раз два три четыре пять
С каждым разом будем выше
Наши ручки поднимать
И потопаем ногами
Раз два три четыре пять
С каждым разом будем с вами
Ниже, ниже приседать
Закружились наши ножки
Раз два три четыре пять
Мы теперь готовы снова
Все задания выполнять.

Физминутка «Мячики»

Все девочки и мальчики
Прыгают как мячики
Раз, два, три, четыре, пять
Выше голову держать.

Чтобы руки не устали
Мы на пояс их поставим

Физминутка «Отдохнуть нам очень нужно»

Мы похлопаем в ладоши
Мы потопаем немножко
Покачаем головой
Нам не стоит унывать
Будем руки поднимать
А теперь присядем дружно
Отдохнуть нам очень нужно
Мы похлопаем в ладоши
И потопаем немножко

Физминутка «Очень дружно мы живем»

Очень дружно мы живем (показывают большой палец)
Мы по улице идем (маршируют на месте)
Если очень мы спешим, вместе быстро побежим, (бег на месте)
Мы оглянемся, посмотрим, все ли рядышком бегут (повороты)
Если рядом нет кого-то мы поищем там и тут (наклоны)
Никого не потеряли, все ребята на местах (вдох и выдох)
Значит можно продолжать нам задание выполнять (сидят)

Физминутка «Не ленитесь, потрудитесь»

Вместе руки на бочок
Не сжимайте кулачок
Руки вверх вы поднимайтесь
Кулачки теперь сжимайте
Разжимайте и сжимайте
Быстро-быстро выполняйте
На носочки надо встать
Наши ножки всем размять
Опускайтесь, поднимайтесь
Вместе дружно наклоняйтесь
Не ленитесь, потрудитесь
Снова прямо становитесь
Вместе руки на бочок
Не сжимайте кулачок

Физминутка «Хорошее настроение»

Ровно встали все ребята
Маршируем, как солдаты
Руки вверх и руки вниз
На носочки поднимись
Поднимись еще разок
Улыбнись- ка всем, дружок
И с хорошим настроением
Ты за стол опять садись

Физминутка «Птенец»

Птичка крыльями взмахнула (взмах руками)
Раз- головку повернула (поворот головы влево-вправо)
Два- нагнулась за пшеном (наклон вперед до пола)
Три- вернулась птичка в дом (руки над головой «крыша»)
В доме ждал ее птенец
Голосистый удалец,
Пи-пи-пи (произносят хором)

Физкультминутка «Отгадай, чей голосок»

Возвращались три туриста
По по тропинке не спеша (ходьба на месте)
Солнце в небе ярко светит, (поднять руки вверх)
И погода хороша (круговые движения руками)
За пригорком, возле леса
Что не низок не высок (присесть, встать)
Услыхали три туриста
Незнакомый голосок (руки к ушам)
Кто кричал в лесу узнаешь
Если голос угадаешь (кто-то из детей издает звук, остальные отгадывают)

Физкультминутка «Альбом»

Я открою свой альбом (широко разводят руки)
Сколько же рисунков в нем!
Это зайка (дети прыгают)
Это гном (дети присаживаются)
Это мой красивый дом (ставят руки треугольником над головой)
Вот в альбоме самолет (руки в стороны)
Отправляется в полет (круговые движения руками «моторчик»)
Я закрою свой альбом (хлопают руками)
Посмотрю его потом.

Физкультминутка «Клены»

Под окошком возле сада
Клены выстроились в ряд (встают)
Ветер кленами играет (махи поднятыми руками)
Клены листьями шуршат (круговые движения руками)
Ветер не кончается
Клены наклоняются (наклоны вперед)

Физкультминутка «Зайкина зарядка»

Дрыг да скок, прыг да скок
Прыгнул зайка на пенек
На полянке возле зайки
Звери собрались в кружок
Сосчитав всех по порядку
Зайка предложил зарядку
Раз! Все прыгают на месте
Два! Ушами машут вместе
Три! Все вместе приседают
И хвостами все виляют
На четыре всем опять
Упражнения выполнять

Физкультминутка «Зарядка для зверяток»

Раз присядка, два присядка
Вот звериная зарядка
Все зверята, как проснутся
Любят сладко потянуться (потягиваются)
И хвостами повилять (движение бедрами)
И за ушком почесать (имитация)
Спинку вытянуть, прогнуться (наклон с выпрямлением)
И три раза повернуться (повороты вокруг себя)
Ну а если будет мало
Можно все начать сначала.

4.2 Использование детского самомассажа на занятиях по плаванию

Даже самые маленькие дети с удовольствием включаются в процесс игрового самомассажа, нередко проявляют творчество, предлагая новые движения, варианты исполнения упражнений, при этом получают элементарные представления о собственном здоровье, акупунктуре, возможности укрепить здоровье всего лишь прикосновением рук.

Детский самомассаж своей простотой и доступностью, возможностью органично включать его в различные виды деятельности, через свободное выражение эмоций способствует укреплению физического и психического здоровья детей.

Самомассаж дошкольников сопровождается веселыми стихами, призванными обыграть массажные движения, яркими образами, вызывающими интерес детей, позволяющими раскрепоститься, не задумываясь о терапевтическом эффекте упражнений. Выбирая технологии здоровьесбережения для работы с детьми, основываясь на медицинских показаниях, возрастных особенностях и диагностике физического развития детей, я пришла к выводу, что игровой самомассаж вполне уместен в водной и заключительной части физкультурных занятий, а также между выполнением определенных основных движений для снятия напряжения. Самомассаж позволяет усилить эффект занятия положительными эмоциями, вызвать интерес к заботе о личном здоровье, формировать привычку здорового образа жизни. Важно научить детей выполнять массирующие движения мягко, без усилий, слегка поглаживая, или легко надавливая на части тела, в направлении от периферии к центру.

Приемы массажа

- надавливание
- поглаживание
- постукивание
- разминание
- растирание
- прищипывание

Ожидаемые результаты применения массажа

Образовательное направление

- усвоение правил выполнения самомассажа
- владение простейшими приемами самомассажа

Оздоровительное направление

- улучшение кровообращения
- улучшение обменных процессов
- укрепление свода стопы
- положительное влияние на центральную нервную систему

Воспитательное направление

- побуждение активности
- развитие творческих способностей
- развитие положительных эмоций

Простейшие виды самомассажа

Массаж стоп

- сжимание и разжимание пальцев ног
- ходьба по массажным коврикам
- ходьба по ребристым дорожкам
- ходьба на носках, на пятках

Массаж пальцев и ладоней

- вытягивание каждого пальца с легким надавливанием
- легкое растирание каждого пальца без скручивания (как бы надевая колечко)
- различная пальчиковая гимнастика
- растирание ладоней
- хлопки в ладоши

Массаж рук

- поглаживание рук от кистей к плечам
- постукивание рук от кистей к плечам
- растирание предплечий

Массаж ног

- поглаживание от стопы к бедру
- похлопывание от стопы к бедру

Массаж спины

- при помощи гимнастической палки
- используя дружескую помощь

Массаж тела

- пощипывания за бока
- поглаживание живота легкими круговыми движениями по часовой стрелке
- поглаживание центральной линии груди движениями снизу вверх

Массаж головы

- поглаживание головы руками сверху вниз

Самомассаж на занятиях по плаванию

Массаж рук, пальцев

Цель: научить детей самостоятельно согревать руки в холодное время года, снимать напряжение рук и пальцев, способствовать улучшению кровообращения, развивать мелкую моторику.

Самомассаж «Добываем огонь» Каждому понадобится отшлифованная деревянная палочка, для детей младшего и среднего возраста палочки лежат на виду, для старших детей палочки спрятаны, их сначала надо найти; энергично крутим палочку между ладонями, чтобы стало горячо

Взяли палочку в ладонь

Будем добывать огонь,

Сильно палочку покрутим –

И огонь себе добудем.

Самомассаж «Мы погреем наши ручки»

Младший и средний возраст просто растирают ладони, чтобы стало горячо, старший возраст начинают растирать ладони с мизинцев, постепенно включая все пальцы, затем растирают ладони, чтобы было горячо, затем разводят ладони, стараясь почувствовать между ними «теплый шар»

Ой-ё-ёй, ой-ё-ёй!

Как же холодно зимой,

Чтобы нам не заболеть

Надо ручки растереть

Самомассаж «Колобок»

Младший и средний возраст имитируют движения в плоскости, старшие дети начинают в плоскости, заканчивают кончиками пальцев, как будто колобок между ладонями, несколько раз меняя направление движения

Тесто в руки мы возьмем

И катать его начнем

Получился Колобок

Колобок – румяный бок

Самомассаж «Очень весело живем»

Проводится в конце физкультурного занятия; руки подняты вверх

Крепко кулачки сожмем,

А потом их разожмем

Разожмем и сожмем

Очень весело живем!

Самомассаж «Наши ручки отдохнут»

Проводится после упражнений в метании, лазании по гимнастической стенке; поддерживая в запястье одну руку другой, слегка ее потрясти

Ох, устали наши ручки

Ручку ручкой мы возьмем

Чтобы ручки отдохнули

Ручкой ручку потрясем

Самомассаж «Где же ручки»

Проводится после упражнений в ползании, лазании; вытянуть руки вперед, поднять вверх и свободно «бросить» вниз

Вот, какие ваши ручки

Все ладошки на виду

А теперь вы ручки бросьте

Их искать сейчас пойду

Массаж головы

Цель: научить детей снимать напряжение, восстанавливать внимание, способствовать улучшению кровообращения

Самомассаж «Ежик»

После подвижной игры младший и средний возраст выполняют поглаживающие движения двумя руками ото лба к затылку, затем перебирают пальцами по бокам от основания черепа к макушке; старшие легко надавливая на кожу пальцами правой и левой руки поглаживают виски, перемещаясь сначала ко лбу, потом к затылку, после чего средними пальцами делают точечный массаж у основания черепа

На пенёк уселся Ёжик

У ежа не видно ножек

И совсем не разберешь

Это щетка или ёж

Массаж спины

Цель: расслаблять мышцы спины, улучшать кровообращение, оказывать помощь друзьям

Самомассаж «Веселый дождик»

Дети встают в круг друг за другом, так, чтобы было удобно выполнять манипуляции на спине впереди стоящего. Сначала похлопывают ладошками, потом постукивают

пальцами, поколачивают кулачками, в конце поглаживают

Дождик вышел на прогулку

Кап, кап, кап,

Побежал по переулку

Кап, кап, кап,

Дети дома посидите

Кап, кап, кап,

И гулять не выходите

Кап, кап, кап

Вот, когда уйду, тога

Выходите все сюда.

Самомассаж «Два веселых гуся»

Двое детей делают массаж спины друг другу по очереди, массаж выполняется одновременно двумя руками, дети младшей и средней группы просто тыкают пальчиком, дети старшей и подготовительной группы выполняют прищипы, что позволяет «массажисту», помимо мелкой моторики, развивать координацию движений.

Два веселых гуся

Вышли на лужок

Травку щипали

Весело кричали

Га-га-га, га-га-га

С последними словами дети меняются местами

Самомассаж «Черепаша»

Выполняется в парах, сначала легкое похлопывание ладонями по спине сверху вниз, потом энергичное пощипывание от поясницы вверх по спине

Шла купаться черепаха

И кусала всех со страха:

Кузь-кузь-кузь,кузь

Никого я не боюсь.

С этими словами быстро повернуться и испугать партнёра «У!» и медленные вибрирующие движения кистями рук.

Изобразить испуг

Поменяться местами

Самомассаж «Про лягушат»

Выполняется из построения в круг, сначала похлопывание ладонями по спине вверх и вниз, затем пощипывание рук от локтевых суставов к плечам, после легкое постукивание кулачками по спине, в конце замирают, изображая крышу над головой.

Дождик, дождик
Пуще, пуще,
Будет праздник у лягушек,
Грянул гром
Бом-бом!
Все лягушки быстро в дом.

Массаж стоп

Цель: осуществлять профилактику плоскостопия, укреплять свод стопы, улучшать кровообращение, развивать мелкую моторику пальцев.

Самомассаж «Козленок»

Сначала дети младшего и среднего возраста подпрыгивают на месте, дети старшего возраста переступают не отрывая носков от пола на месте, затем младшие садятся на пол и поглаживают ноги ладонями от стопы вверх, старшие выполняют растирание из положения стоя, после поочерёдно вытягивают вперёд то одну, то другую ногу и вращают ступнями в стороны, младшие при помощи рук. В конце выполняют подскоки на месте.

Козлик быстро поскакал
И нечаянно упал
Подвернул козленок ножку
Сел и плачет на дорожке
Я скажу вам всем известно
Без игры не интересно
Надо козлику играть
И с козлятами скакать

Комплексный самомассаж

Цель: усилить эффект занятия положительными эмоциями, вызвать интерес к заботе о личном здоровье, усилить кровообращение, улучшить обмен веществ

Самомассаж «Петушок»

Дети строятся в круг, выполняют предложенные поглаживающие движения, в младшем и среднем возрасте повторяют за инструктором по физкультуре, в старшем – самостоятельно.

Мы слепили петушка
Не раскрашен он пока
Краски яркие возьмем
И раскрашивать начнем.
Золотым раскрасим гребень

Желтым крылья и живот
Красным спинку мы раскрасим
Встав друг к другу в оборот
Вот дошло до ножек дело
Будем красить ножки смело
А теперь нам надо хвост
Разукрасить в семь полос
Все старались, не ленились
Вот какие получились
У ребяток петушки
Золотые гребешки.

4.3 Профилактика плоскостопия на занятиях по плаванию в ДОО

Цель: Способствовать формированию у детей привычки бережного отношения собственному здоровью

Задачи: Закрепление опорно – двигательного аппарата специальными движениями. Для профилактики детского плоскостопия в водной части занятия используется корректирующая ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, ходьба по массажным дорожкам. В основной части физкультурного занятия для повышения эффективности профилактики плоскостопия в комплексы общеразвивающих упражнений включаются специальные упражнения, сопровождающиеся небольшими стишками.

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия у дошкольников

«Паучок»

Оборудование: обруч, гимнастическая палка, или шест.

Ползет паучок по дорожке,
Быстро переставляет ножки
переступать по обручу (гимнастической палке, канату) приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают обруч (гимнастическую палку, шест).

«Веселый ёжик»

Оборудование: малый мяч, шарик.

Ёжик бегал по дорожке
Мы массируем ножки

И.п. стоя, руки на поясе, прокатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

«Художник»

Оборудование: не требуется

Мы сегодня рисовать

Будем только ножками

Ножки станут выполнять

Замысел художника

И.п. стоя, руки на поясе, дети пальцами одной ноги «рисуют» на полу фигуры: кружок, квадрат, змейку и т.п., то же другой ногой.

«Улитка»

Оборудование: не требуется

Как шла улитка по дорожке

Нам показать помогут ножки

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

«Раки»

Оборудование: не требуется

Как раки пятятся назад

Нам не трудно показать

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, отталкиваться подогнутыми пальцами ног и двигаться назад.

«Каток»

Оборудование: гимнастическая палка

Вот какой у нас каток

Для строительства дорог

Чтоб разглаживать морщины

Лучше не найти машины

И.п. стоя, руки на поясе, одна нога стоит на гимнастической палке, палка по середине стопы: прокатывать палку вперед-назад, то же другой ногой

«Пяточки»

Оборудование: не требуется

Мы не нежмся в кровати

Вместе разминаем пятки

И.п. стоя, руки на поясе, или держась за руки лицом друг к другу, встать на пятки, носки направить к себе, опуститься на всю стопу.

«Гусеница»

Оборудование: не требуется

Гусеница, гусеница

В шубке золотистой,

Отправляйся, гусеница,

Под листок тенистый.

В. Лунин

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

«Барабанщик»

Оборудование: гимнастическая скамейка

У меня есть барабан,

Он гремит как ураган!

Но когда его дарили,

Бить потише попросили.

А зачем его иметь,

Если просят не шуметь?!

Н. Хилтон

И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги на полу, параллельно друг другу, пальцы поджаты, отбивать пальцами ног предложенный ритм одновременно двумя ногами или поочередно.

«Мельница»

Мелют зёрна жернова

Утром спозаранку

Будет пышный каравай,

Вкусные баранки.

Оборудование: не требуется

И.п. сидя, ноги вытянуты вперед, упор на пятки: 1-2 положить ступни на пол влево, 3-4 вернуться в и.п., положить ступни на пол вправо (можно выполнять в разные стороны)

4.4 Релаксационные упражнения

Основой используемых упражнений является мышечная релаксация по представлению.

Эффект усиливается сопровождением приятной, спокойной музыки.

«Котята»

Представьте себе, что вы маленькие, пушистые котята. Котята целый день шалили, но

вот наступила ночь, котята легли на коврик, вытянули лапки, дышат ровно, спокойно, котята засыпают. Хозяйка накрыла котят мягким теплым одеялом. Котята согрелись, им снится как в теплый солнечный денек они играют во дворе, как их гладит добрая хозяйка. Котятам хорошо спится. Но вот наступило утро, котята просыпаются, потягиваются, открывают глазки. Их ждут новые веселые игры.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы — разноцветные, воздушные шарики. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Ручки стали легкие- легкие, и ножки тоже стали легкие. Все ваше тело становится будто невесомым. Подул теплый, ласковый ветерок, и подхватил воздушные шарики, унося их высоко-высоко в небо. Вам радостно, легко и свободно. Вы летите туда, куда дует теплый ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Ветерок утих, вы снова в спортивном зале. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг-другу.

«Солнышко»

Представьте себе, что вы легли позагорать, над вами светит теплое ласковое солнышко. Вам хорошо. Почувствуйте, как тепло солнышка согревает ваши руки, ноги, живот. Дышите ровно. Чтобы не сгореть, стоит повернуться на животик. Теперь солнышко согревает вашу спинку, равномерно загорает все тело. Не стоит долго лежать на солнышке, давайте встанем и пойдем в группу.

«Сосульки»

Представьте, что злой волшебник превратил вас в ледяные сосульки. Вам очень холодно, вы застыли. С каждой минутой вам становится все холоднее и холоднее. Но вот появилось солнышко, начало пригревать и сосульки стали таять, сначала медленно (дети расслабляются), а потом быстрее и быстрее. И вот, сосульки растаяли, злые чары исчезли, а вы снова стали добрыми и послушными детьми.

«Снежинки»

Представьте, что каждый из вас — белая, красивая снежинка. Снежинки медленно падают с неба из снежной тучки, кружатся в воздухе и опускаются на землю, укрывая ее теплым снежным одеялом. Но вот, поднимается ветер, подхватывает снежинки и несет их высоко в небо. Настоящая вьюга. Ветер стихает, снежинки снова медленно, плавно опускаются на землю.

«Дотянись до радуги»

Представьте летний теплый денек, пригревает солнышко, лаская ваши ладошки. Посмотрите на небо, там — радуга. Красивая семицветная радуга, так хочется ее потрогать. Тянемся к радуге ручками, раскрывая ладошки (потянуть руки вверх). Нет, высоко, никак не достать, пусть ручки отдохнут (опустить руки, расслабить). Еще раз стараемся, тянемся-тянемся. Ах, какая красивая радуга, пусть остается на небе.

«Пушинка»

Представьте себе хороший теплый день. Вы загораете, подставив лицо солнышку. Ваше лицо загорает, вам хорошо, тепло, вы дышите ровно, вам ничего не мешает. Вдруг, на лицо падает пушинка, и щекочет носик. Сдуйте с носа пушинку, пусть летит

дальше, а мы будем загорать дальше, подставляя лицо солнышку.

«Жучок»

Представьте себе, что вы отдыхаете на лесной опушке, ласково греет солнышко. Тепло, хорошо, спокойно. Вдруг вам на пальцы ног заполз жучок. Потяните носки на себя, почувствуйте, на каком пальце сидит жучок. Постарайтесь сбросить жучка с пальцев ног пошевелив пальчиками. Хорошо, никто не мешает отдыхать. Теперь жучок заполз на пальчики рук, встряхните пальчики, прогоните жучка, хорошо.

«Жарко-холодно»

Представьте себе, что вы играете на площадке, греет солнышко, вам тепло и весело. Вдруг, солнышко спряталось за тучку, подул холодный ветер. Вам стало холодно, чтобы согреться, вы обняли себя руками. Тут и солнышко вышло из-за тучки, снова стало тепло, расслабьте ручки. Но вот снова подул холодный ветер... можно повторить.

5. Работа с родителями

Консультации

5.1 Как предупредить плоскостопие у детей.

Часто бывает непонятно, почему ребенок стал вялым, малоподвижным, почему он устает на прогулках, жалуется на недомогание. И если малыш по всем обычным показателям (нормальная температура, отсутствие простудных и инфекционных заболеваний) здоров, состояние его относят за счет настроения и свойства характера. Если же взрослые внимательны к ребенку, они в ряде случаев смогут определить причину отклонения от нормального состояния ребенка. Один из таких факторов нарушение правильной работы опорно-двигательного аппарата и в частности плоская стопа.

***Плоскостопие** – это такая деформация стопы, при которой внешними признаками являются снижение высоты свода стопы и отклонение пятки кнаружи.*

Правильное развитие опорно-двигательного аппарата, нормальное положение свода стопы, оказывает влияние на осанку, кровообращение и, главное, предохраняет внутренние органы и головной мозг от сотрясения.

В начальных стадиях плоскостопие внешне почти не выражено. Особенно трудно распознать его у самых маленьких, т. к. детская стопа по сравнению со стопой взрослого значительно шире в передней части, заметно сужается к пятке, много подвижнее. В первый период заболевания болезненные ощущения не носят постоянных характер, только после длительных прогулок и к вечеру ребенок жалуется на усталость и незначительные боли в ногах. Бывают случаи, когда дети к концу дня сетуют, что обувь, которая не причиняла утром боль, начинает давить пальцы. Происходит это от того что, продольная выемка стопы не выдерживает длительной и непосильной нагрузки,

становится менее глубокой, стопа уплощается и вследствие этого удлиняется. Родители, обратившие на это внимание, должны непременно показать ребенка врачу.

Распространено мнение, будто плоскостопие в детстве – нормальное явление, а с возрастом уплощение стопы само собой ликвидируется. В действительности же плоскостопие без соответствующего лечения и профилактики усиливается и нередко приводит к частичной или полной потери трудоспособности.

По своему происхождению плоскостопие бывает врожденным и приобретенным.

Врожденное плоскостопие встречается редко – оно следствие неправильного внутриутробного развития. *Приобретенное плоскостопие* появляется в связи с заболеваниями (рахит, полиомиелит), в связи с переломами, разрывами связок и мышц. *Статическое плоскостопие* встречается значительно чаще (90 %). Оно возникает вследствие перегруженности стопы, при длительном пребывании детей на ногах: ходьбе, продолжительном стоянии, а также от несоответствия степени нагрузки (ношение тяжелых предметов) общему физическому развитию ребенка. Статическое плоскостопие нередко развивается у детей ослабленных, часто болеющих или перенесших тяжелое заболевание. Одной из причин нарушения высоты свода стопы может явиться быстрый рост тела ребенка, когда на стопу действует чрезмерная весовая нагрузка.

У детей раннего возраста *причиной возникновения плоскостопия* может быть преждевременное вставание на ноги (до 1 года). Не надо форсировать у детей раннюю попытку ходьбы. Когда мышцы и другие ткани функционально созревают, ребенок сам пытается пойти. В этом плане вполне закономерно для него ползание. С детства учите детей правильно ходить: без лишнего разведения стоп.

Вредно сказывается на стопе ребенка длительное хождение по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблучков.

Большое влияние на возникновение плоскостопия у детей оказывает состояние и развитие мышц ног, которые обычно слабы у детей, не занимающихся физкультурой и спортом.

При сильном развитии плоскостопии у детей наблюдаются головные боли, недомогания, болезненные ощущения в связи с потерей амортизационной роли свода стопы при толчках во время прыжков, бега и т. п. Своевременное выявление и лечение плоскостопия имеет огромное значение для правильного физического развития ребенка.

Как же определить родителям, страдают ли их дети этим недугом? Здесь поможет наблюдение за стопами в динамике. Увеличение выемки на отпечатках стоп через каждые 6 месяцев будет свидетельствовать о развитии свода. Выемку можно определить отпечатком стопы, окрашенной красящим веществом на листе белой

бумаги. Повторный отпечаток позволит путем сравнения определить степень плоскостопия, его увеличивающийся или уменьшающийся характер. Во всех сомнительных случаях необходимо обратиться к врачу.

Для профилактики плоскостопия необходимо соблюдать правила гигиены стопы. К этим правилам относятся ежедневные гигиенические ванночки с детским мылом, подрезание ногтей раз в неделю (линия ногтя должна быть прямой, а не овальной, иначе ноготь может врастать в кожу), правильный подбор размера обуви и носков. Носки и колготки должны быть с добавлением хлопковой или шерстяной нити – она хорошо впитывает влагу.

У детей прирост ежегодный прирост стопы (до 7 лет включительно) составляет в среднем 11 мм. Правильно менять обувь раз в 6 месяцев и учитывать не только размер, но и полноту. Детям рекомендуется обувь из кожи. Обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге. Подошва обуви не должна быть максимально легкой, такой, чтобы не перегружать стопу своим весом.

Для детской обуви необходим каблук. Каблук, искусственно повышая свод стопы, предупреждает плоскостопие, защищает пятку от ушибов. По каблуку можно определить наличие плоскостопия – каблук стесывается с внутренней стороны. Высота каблука для дошкольников от 5 до 10 мм. Кеды, резиновые спортивные тапочки, чешки предназначены для физических занятий и нерациональны, как сменная обувь. Обувь на меху носят исключительно на улице в холодное время.

В сырую погоду, во избежание промокания, переохлаждения ног, рекомендуется надевать здоровым детям резиновую обувь и шерстяной носок. В теплую, сухую погоду такая обувь непригодна.

Летом не рекомендуется носить лаковую обувь, так как она плохо пропускает воздух и влагу.

Для нормального развития стопы и предупреждения плоскостопия не следует забывать и о таких общих профилактических мерах, как соблюдение режима, упражнения общеразвивающего характера, увеличения длительности пребывания на воздухе, обтирание холодной водой, ходьба босиком в теплое время года по гальке, песку. Для укрепления связочно-мышечного аппарата полезны дозированные спортивные упражнения: ходьба на лыжах, по бревну, плавание, лазание по канату. В комплекс утренней гимнастики необходимо включать специальные упражнения:

1. Круговые движения стопами (сидя).
2. Захватывание и поднимание стопами мяча (сидя).
3. Поднимание пальцами ноги карандаша (сидя).
4. Сгибание пальцев ног (сидя).
5. Ходьба на носках и пятках (детям до 4-го года жизни ходить на пятках не рекомендуется).

6. Ходьба на наружном крае стоп (как медведь).

Очень эффективна езда на велосипеде с упором педалей на центр стопы. Хорошо организовать мытье ног следующим образом: ребенок поочередно моет одну ногу другой ногой, начиная со ступни и заканчивая коленом.

Как предупредить плоскостопие у детей.

Плоскостопие – это такая деформация стопы, при которой внешними признаками являются снижение высоты свода стопы и отклонение пятки кнаружи.

Правильное развитие опорно-двигательного аппарата, нормальное положение свода стопы, оказывает влияние на осанку, кровообращение и, главное, предохраняет внутренние органы и головной мозг от сотрясения.

По своему происхождению плоскостопие бывает врожденным и приобретенным.

Врожденное плоскостопие встречается редко – оно следствие неправильного внутриутробного развития. *Приобретенное плоскостопие* появляется в связи с заболеваниями (рахит, полиомиелит), в связи с переломами, разрывами связок и мышц. *Статическое плоскостопие* встречается значительно чаще (90 %). Оно возникает вследствие перегруженности стопы, при длительном пребывании детей на ногах: ходьбе, продолжительном стоянии, а также от несоответствия степени нагрузки (ношение тяжелых предметов) общему физическому развитию ребенка. Статическое плоскостопие нередко развивается у детей ослабленных, часто болеющих или перенесших тяжелое заболевание. Одной из причин нарушения высоты свода стопы может явиться быстрый рост тела ребенка, когда на стопу действует чрезмерная весовая нагрузка.

У детей раннего возраста *причиной возникновения плоскостопия* может быть преждевременное вставание на ноги (до 1 года). Не надо форсировать у детей раннюю попытку ходьбы. С детства учите детей правильно ходить: без лишнего разведения стоп.

Вредно сказывается на стопе ребенка длительное хождение по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблучков.

Большое влияние на возникновение плоскостопия у детей оказывает состояние и развитие мышц ног, которые обычно слабы у детей, не занимающихся физкультурой и спортом.

При сильном развитии плоскостопии у детей наблюдаются головные боли, недомогания, болезненные ощущения в связи с потерей амортизационной роли свода

стопы при толчках во время прыжков, бега и т. п. Своевременное выявление и лечение плоскостопия имеет огромное значение для правильного физического развития ребенка.

Как же определить родителям, страдают ли их дети этим недугом? Здесь поможет наблюдение за стопами в динамике. Увеличение выемки на отпечатках стоп через каждые 6 месяцев будет свидетельствовать о развитии свода. Выемку можно определить отпечатком стопы, окрашенной красящим веществом на листе белой бумаги. Повторный отпечаток позволит путем сравнения определить степень плоскостопия, его увеличивающийся или уменьшающийся характер. Во всех сомнительных случаях необходимо обратиться к врачу.

Для профилактики плоскостопия необходимо соблюдать правила гигиены стопы. К этим правилам относятся ежедневные гигиенические ванночки с детским мылом, подрезание ногтей раз в неделю (линия ногтя должна быть прямой, а не овальной, иначе ноготь может врастать в кожу), правильный подбор размера обуви и носков. Носки и колготки должны быть с добавлением хлопковой или шерстяной нити – она хорошо впитывает влагу.

У детей прирост ежегодный прирост стопы (до 7 лет включительно) составляет в среднем 11 мм. Правильно менять обувь раз в 6 месяцев и учитывать не только размер, но и полноту. Детям рекомендуется обувь из кожи. Обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге. Подошва обуви не должна быть максимально легкой, такой, чтобы не перегружать стопу своим весом.

Для детской обуви необходим каблук. Каблук, искусственно повышая свод стопы, предупреждает плоскостопие, защищает пятку от ушибов. По каблуку можно определить наличие плоскостопия – каблук стесывается с внутренней стороны. Высота каблука для дошкольников от 5 до 10 мм. Кеды, резиновые спортивные тапочки, чешки предназначены для физкультурных занятий и нерациональны, как сменная обувь.

Для нормального развития стопы и предупреждения плоскостопия не следует забывать и о таких общих профилактических мерах, как соблюдение режима, упражнения общеразвивающего характера, увеличения длительности пребывания на воздухе, обтирание холодной водой, ходьба босиком в теплое время года по гальке, песку. Для укрепления связочно-мышечного аппарата полезны дозированные спортивные упражнения: ходьба на лыжах, по бревну, плавание, лазание по канату. В комплекс утренней гимнастики необходимо включать специальные упражнения:

1. Круговые движения стопами (сидя).
2. Захватывание и поднимание стопами мяча (сидя).
3. Поднимание пальцами ноги карандаша (сидя).
4. Сгибание пальцев ног (сидя).
5. Ходьба на носках и пятках (детям до 4-го года жизни ходить на пятках не рекомендуется).
6. Ходьба на наружном крае стоп (как медведь).

Очень эффективна езда на велосипеде с упором педалей на центр стопы. Хорошо организовать мытье ног следующим образом: ребенок поочередно моет одну ногу другой ногой, начиная со ступни и заканчивая коленом.

5.2 Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию. Почему-то принято считать, что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

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 дую 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 оставляю.

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара".

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

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.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба". Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться.

Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем
"Слон".

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба".

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекающуюся по земле
"Летний денек".

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

5.3 Самомассаж в домашних условиях

У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом, а также слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием самомассажа

организм и взрослого, и ребёнка начинает лечить себя сам. Самомассаж делать несложно. Слегка следует надавливать на точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Лучше всего точечный массаж делать не только по утрам, но еще днем (если есть такая возможность) и вечером, то есть не реже чем через каждые пять-шесть часов.

Будьте здоровы!

Зона 1 — область всей грудины, которая является важнейшим кроветворным органом. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом грудины; при массаже данной зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Зона 2 — (яремная ямка) связана с тимусом (вилочковой железой), регулирующим созревание Т-лимфоцитов, гормонов роста и общее развитие организма.

Зона 3 находится в развилках сонных артерий. Она связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови. Местный массаж улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку инсулина и других гормонов.

Зона 4 — верхние отделы шеи, в области 1-5-го шейных позвонков. Здесь расположен верхний шейный симпатический узел (ганглий). Он стоит на пути всех сигналов к мозгу, которые поступают от внутренних органов через нервные вегетативные узлы, расположенные цепочкой вдоль позвоночника.

Зона 5 находится в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Это перекресток всех путей, проходящих от туловища к голове, головному мозгу.

Воздействие на зоны 4 и 5 дает колоссальный оздоровительный эффект: нормализует вегетососудистый тонус, улучшает кровообращение, работу головного мозга, оздоравливает миндалины, помогает снять боли в голове, ушах, шее.

Зона 7 — выход первой ветки тройничного нерва. Воздействие на эту область улучшает кровоснабжение лобных отделов мозга и пазух носа, укрепляет зрение, помогает умственному развитию.

Массаж зоны 8 (ушные козелки) положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Зона 9 находится на кистях рук. На них расположено множество важных биоточек и зон, воздействие на которые стимулирует работу головного мозга и всего организма.

Первый сеанс этого самомассажа рекомендуем сделать прямо сейчас, во время чтения этих строк, — попробуйте, надеемся, что вам понравится.

Зоны 1 и 2 — основа основ. Наше кроветворение. Наш иммунный статус. Крепкая защита организма.

Зона 6 находится в местах выхода второй ветви огромного тройничного нерва. Массаж улучшает носовое дыхание, состояние зубов, слизистых носа и гайморовых пазух, стимулирует организм на выработку собственного интерферона и других анти-вирусных веществ.

5.4 Значение физкультминутки на занятиях в детском саду

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению. Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей. Во втором случае уловить нужный момент бывает часто трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно. Но нужно учитывать, что при большой заинтересованности детей к занятию, особенно когда используются наглядные пособия, физкультминутка может и помешать успешному его проведению. Следовательно, не все занятия требуют введения физкультминутки как обязательного элемента. Например, на занятиях по музыкальному воспитанию нет надобности, включать физкультминутку, такие занятия, как правило, насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой детей на работу. Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка. Если детям дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует. Однако, если дети рисуют карандашами, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо. Она также нужна на занятиях по обучению

грамоте, развитию элементарных математических представлений, требующих большой усидчивости и внимания детей.

2. Виды физкультминуток.

Все физкультминутки условно можно разделить на три группы:

1. Физкультминутки, которые можно проводить на любых занятиях во второй их половине, когда заметно утомление детей, или между разными типами работ, когда нужно переключить внимание детей с одного вида деятельности на другой с целью повышения эффективности усвоения даваемого на занятии материала и с целью заботы о здоровье дошкольников, укрепления их организма. К таким физкультминуткам относятся стихи и потешки, включающие в себя упражнения, которые охватывают крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника; легкий бег, ходьба на месте, поскоки, приседания в быстром темпе, наклоны в стороны, махи руками и т. п., сопровождающиеся текстом, как правило, в стихотворной форме. Герои и персонажи таких физкультминуток - мышки, черный кот, хомячок, кузнечик, зайка, медведи петух, аист, жук, ворона; плавцы; деревья и т. п.

2. Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук. Они проводятся с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания ими в руках кисти или карандаша на занятиях по изобразительной деятельности во всех группах детского сада и на занятиях по обучению грамоте в старших группах. Это упражнения на сгибание и разгибание кистей рук, их отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения и пальцами рук. Это такие физкультминутки как: «Цветки», «Свинки», «Братец, где ты был? », «Пальчики», «Две сестрицы» и другие. Они дают возможность отдохнуть детям, вместе с тем развивают их речь и мелкую моторику.

3. Физкультминутки, которые можно проводить на утренних зарядках с целью: сделать их более интересными, разнообразными, яркими, выразительными и содержательными. Замечено, что дети с большим желанием и увлеченностью делают те же самые знакомые им упражнения, если они проводятся в игровой, стихотворной форме, а не по обычному шаблону. К этой группе относятся, в основном, такие же упражнения как и к первой, которые охватывают крупные мышечные группы, но в содержании текста физкультминутки идет речь о зарядке, наклонах, потягиваниях и т. д. Это такие физкультминутки как: «Зарядка», «Буратино», «Солнышко», «Клен», «Ветер», «Паровоз», «Часы», «Мишка косолапый», «Солдатык», «Бабочки», «Веселый мяч», «Прогулка» и другие.

3. Рекомендации по проведению физкультминуток.

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только

позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках карандаш или кисть, целесообразно включить упражнение для мышц кисти руки: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

3. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.

4. Произносить тексты физкультминуток Воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5. При повторных проведениях физкультминутки дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало или окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.

6. Не ставьте перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей, особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.

7. Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они по началу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.

8. Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.

9. Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.

10. Никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания. Попробуйте понять, разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте физкультминутку, подобрав подобную.

11. Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретного занятия, а не давать ее заранее целиком составленную на всю неделю для любого занятия.

12. Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

7. Список литературы

1. Учить детей плавать. – Н.Ж. Булгакова - М., 1997
2. Опыт организации массового обучения плаванию дошкольников. - А. Волошин, М. Киселева 1980г.
3. Обучение детей плаванию. – В.С. Васильев, Б.Н. Никитский 1993г.
4. Плавание – Л.П. Макаренко 1979г.
5. Как научить детей плавать (программа). – Т.И. Осокина 1985г.
6. Игры и развлечения для детей на воде. – Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина 1983г.
7. Научите ребенка плавать – Л.Ф. Еремеева 2005г.
8. Игры у воды, на воде, под водой. – Н.Ж. Булгакова 2004г.
9. Для безопасного обучения плаванию дошкольников. – В. Пыжов
10. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах. – В.С. Шичанин, Н.В. Сусман, Г.Ф. Иванова, Л.В. Иванова