

СПДО № 1 ГБОУ СОШ № 597



**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА
«НЕДЕЛЬКА».
ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.**

**Инструктор по физической
культуре (плавание)
Сабаненко Е.И.**

**Москва
2015 г.**



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА. ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- 1) приобщение детей к физической культуре;
- 2) использование развивающих форм оздоровительной работы.

Занятия по физической культуре – это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. А также нами в работе используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, простейший туризм, праздники, развлечения.

Характерной особенностью проведения всех занятий по ФК является исключение возможности перегрузки детей, их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма.

**Была разработана оздоровительная
гимнастика «НЕДЕЛЬКА».**

ПОНЕДЕЛЬНИК

1. Самомассаж ушных раковин.

При выполнении массажа каждый прием повторить 3-4 раза.

- разогреть ладони трением, помассировать ушные раковины движениями ладони вперед-назад.
- разогреть трением кончики первых трех пальцев, щипцеобразно размять завитки ушей.
- подергать себя за мочки ушей вниз, за верхушки ушей вверх, за завитки - в стороны.
- разогреть ладони трением, помассировать ушные раковины движениями ладони вперед-назад.

2. Игра “Запрещенное движение”.

Содержание: во время ходьбы по одному в колонне воспитатель (инструктор по физкультуре) (он идет первым) меняет положение рук: в сторону, на пояс, вверх, за голову, за спину. Дети выполняют за ним все движения, кроме одного — руки, на пояс. Это движение — запрещенное. Тот, кто ошибается, выходит из строя. Через некоторое время объявляется запрещенным другое движение.

3. Физкультминутка.

Скачет лягушонок, (хлопок в ладоши)
Ква-ква-ква! (прыжки на месте)
Плавает утенок, (хлопок в ладоши)
Кря-кря-кря! (руки к груди и в стороны)
Прыгает козленок, (хлопок в ладоши)
Ме-ме-ме! (руки на поясе, наклон вперед)
А за ним ягненок, (хлопок в ладоши)
Бе-бе-бе! (приседание),
Вот мы на зарядке, (хлопок в ладоши)
Раз-два-три! (прыжки на месте)
Утром на площадке, (хлопок в ладоши)
Раз-два-три! (прыжки на месте)
Все вокруг стараются, (хлопок в ладоши)
Спортом занимаются! (ходьба на месте)
Повторить 2-3 раза.

4. Упражнения для глаз.

1. Широко раскрыть и закрыть глаза 3 раза.
2. Крепко зажмуриться и открыть глаза 3 раза.
3. Легко поморгать глазами 6 раз.
4. Медленно с выдохом сделать круг глазами по часовой стрелке.
5. Повторить против часовой стрелки.
6. Последние 2 упражнения повторить с закрытыми глазами.
7. С закрытыми глазами написать носом круг в воздухе по часовой стрелке и обратно.
8. Легко поморгать глазами 6 раз.

ВТОРНИК

1. Комплекс упражнений.

1. И. п. – сидя за столом, руки за голову. 1 – 2 руки вверх, потянуться; 3-4 и. п.
2. И. П. – сидя за столом, ноги на ширину плеч, руки на пояс. 1 – 2 – наклон вправо; 3-4 – и.п. То же влево.
3. И. п. – сидя за столом. 1 – 2 встать, выпрямиться; 3 – 4 – и. п.
4. И. п. – сидя за столом. 1- 2 – встать, руки к плечам. 3-4 – руки вверх, 5-6 – и. п.

2. Игра “Кто в саду”.

Содержание: дети, взявшись за руки, образуют круг. А 4-5 детей образуют внутри большого — маленький круг — это пчелки. Дважды все произносят слова: Кто в саду? Кто в саду? Пчелка в розовом саду. Дети, стоящие в большом круге, идут в одну сторону, а в маленьком — в другую. Все произносят слова: Ползай, пчелка, с веточки на веточку, С веточки на веточку, с листочка на листок. Наружный круг останавливается. Дети, не отпуская рук, поднимают их вверх. Стоящие в маленьком круге (пчелки) расцепляют руки и идут “змейкой” в воротца, т.е. под поднятыми руками игроков наружного круга. По окончании слов пчелки становятся каждая за одним из участников игры, находящимся в большом круге. Эти пары меняются. Игра повторяется. Продолжительность 7-10 минут.

3. Кинезиологическое упражнение “Кулак – ребро – ладонь”

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – по 8 – 10 раз.

4. Встретились Бяка и Бука. (Шагаем на месте)

Никто не издал ни звука. (Руки в стороны)

Никто не подал и знака (руки на пояс)

Молчали (повороты туловища влево-вправо)

Бяка и Бука. (Наклоны туловища влево-вправо)

И Бука

Думал со скукой: (наклон туловища вперед)

Чего он так смотрит — букой? (Руки в стороны)

И Бяка думал: (руки на пояс)

Однако (наклон туловища вперед)

Какой он ужасный (руки вверх)

Бяка...” (руки опустили)

СРЕДА

1. Комплекс упражнений.

1. И. п. – сидя за столом, руки к плечам, ноги расставлены. 1-2 – поворот туловища вправо, руки вверх; 3-4 – и. п.
2. И. п. – сидя за столом, руки за голову. 1-2 – поднять руки вверх, туловище держать прямо; 3-4 – и. п.
3. И. п. – стоя за столом, руки на стол. 1-2 – сесть за стол; 3-4 – и.п.
4. И. п. – стоя за столом, руки на пояс; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки в стороны; 4 – и. п.

2. Точечный массаж для повышения иммунитета.

Проговаривая текст, дети массируют точку ХЭ-ГУ, расположенную между большим и указательным пальцами руки.

Есть волшебная точка у нас,
Будем крутить ее каждый час.

От простуды помогает,
От инфекции спасает.

От безделья, лени - тоже
ХЭ-ГУ-точка всем поможет.

Стало скучно, не грустите –
ХЭ-ГУ-точку покрутите.

Утром, днем и перед сном
Дружно с точкой мы живем.

3. Игра “Отгадай, чей голосок?”.

Содержание: все играющие образуют круг. Один из игроков становится в середине круга и закрывает глаза. Воспитатель показывает на того, кто будет говорить слова: “Скок, скок, скок!”. Все участники игры идут по кругу и поют: “Мы составили все круг, повернемся разом вдруг! (все поворачиваются вокруг себя), а как скажем — скок, скок, скок — отгадай чей голосок?”. Стоящий в центре открывает глаза и пытается отгадать, кто сказал слова “скок, скок, скок”. Угаданный игрок идет в середину, водящий — в круг. Если водящий не отгадал, он продолжает стоять в середине круга.

4. Физкультминутка.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.

Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы кружимся потом.

Мы топаем ногами:
Топ-топ-топ.

Мы руки опускаем:
Хлоп-хлоп-хлоп.

Мы руками разведём
И побежим кругом.

ЧЕТВЕРГ

1. Комплекс упражнений.

1. И. п. – сидя за столом, руки на столе ладонями вниз. 1-4 – поочередное продвижение вперед то левой, то правой руки с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.
2. И. п. – основная стойка у стола, руки к плечам. 1-4 – одновременные круговые движения вперед; 5-8 – назад; пауза. Повторить 3 раза.

2. Игра “Добрые слова”.

Содержание: участники игры становятся в круг, в центре — ведущий с мячом. Он читает стихотворение.

Добрые слова не лень

Повторять мне трижды в день.

Кузнецу, ткачу, врачу—

С добрым утром! — я кричу.

Добрый день! — кричу я вслед

Всем, идущим на обед.

Добрый вечер! — так встречаю

Всех, домой спешащих к чаю.

Ведущий бросает мяч любому из игроков, который говорит одно из добрых слов и возвращает мяч ведущему.

3. Дыхательные упражнения.

1. Чудо-нос

После слов “задержу дыхание” дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу,

Дышу свободно,

Глубоко и тихо,

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание ...

Раз, два, три, четыре —

Снова дышим:

Глубже, шире.

2. Дыхательная медитация

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох; Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

4. Физкультминутка.

Видишь, бабочка летает, (машем руками-крылышками)

На лугу цветы считает. (считают пальчиком)

-Раз, два, три, четыре, пять. (хлопки в ладошки)

Ох, считать не сосчитать! (прыжки на месте)

За день, за два и за месяц ... (шагаем на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (хлопки в ладошки)

ПЯТНИЦА

1. Кинезиологическое упражнение “Перекрестные движения”.

Выполняются перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделать это же левой рукой и правой ногой.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

1. Массаж ступни

Сидя на стульчике, вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги на верхнюю треть левой голени и начать активно массировать. Поочередно выполнять массаж то одной, то другой ноги.

2. Поочередное поднятие носков и пяток

3. Поочередное разведение носков и пяток

4. Мыши

На носочках ходят мыши,
Так, чтоб кот их не слышал.

5. Котенок

а) Котенок крадется. Ходьба на цыпочках.

б) Котенок бежит. Бег на носочках.

в) Котенок прыгает, ловит бабочку. Мягкие подпрыгивания, опускаться нужно на всю ступню.

6. Медвежонок

Стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на поясе.

3. Игра “Два Мороза”.

Содержание: выбираются двое ведущих — два “мороза”: Мороз Синий нос и Мороз Красный нос. Они произносят слова:

Я — Мороз Красный нос. Я — Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Игроки отвечают: “Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!”. После этих слов игроки должны с одной стороны площадки перебежать на другую, чтобы при этом их не поймали “морозы”. А те, кого поймали, становятся “морозами”.

Продолжительность игры 5-7 минут.

4. Физкультминутка.

Самолеты загудели.

(Вращение вперед грудью, согнутыми в локтях руками)

Самолеты полетели.

(Руки в стороны, поочередно наклоны в стороны)

На поляну тихо сели.

(Руки к коленям)

Да и снова полетели.

(Руки в стороны, наклоны в стороны)

**Здоровье - это ДАР, который
нужно не растрачивать
попусту, а сохранять и
приумножать начиная с
самого раннего возраста.**

**Применение
здоровьесберегающих
технологий в работе – это
важный фактор сохранения
здоровья и своевременного,
гармоничного развития
ребенка.**

