

Консультация для воспитателей

«Дополнительные виды занятий двигательного характера»





С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику дошкольных учреждений необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения.

Дополнительные виды занятий двигательного характера

- оздоровительный бег на воздухе;**
- пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами;**
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями;**
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке;**
- прогулки-походы в парк;**
- корригирующая гимнастика в сочетании с гидромассажем и сухим массажем тела;**
- использование сауны с контрастным обливанием тела и сухим массажем, а также с последующими играми в бассейне.**

Оздоровительный бег



Оздоровительный бег должен соответствовать возможностям организма детей. Поэтому пробежки целесообразно проводить не менее 2-ух раз в неделю вместо утренней гимнастики. В теплое время он проводится на улице в самом начале прогулки, а в холодное время в конце.

При использовании бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход. Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу. После оздоровительного бега необходимо провести упражнение на расслабление и восстановление дыхания.

Бег должен приносить детям радость.

Перед началом бега необходимо провести разминку. Разминка нужна для того, чтобы быстрее включить организм в работу, активизировать физическое состояние, подготовить к занятию все тело.

В сочетании с воздушными ваннами



Упражнения с массажными ковриками и дорожками создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.

Применяют массажные коврики и дорожки с целью:

1. Закаливание организма.
 2. Профилактика и коррекция плоскостопия.
 3. Развития чувства равновесия и координации движений.
 4. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.
- Ходьба по дорожкам и коврикам может быть обычной, на носках, на пяточках, на внешней стороне стопы, на внутренней, прыжки, бег. Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов, а так же, словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей в двигательной активности.

Коврики могут использоваться в гимнастике после сна.

Двигательная разминка во время перерыва между занятиями



Двигательная разминка проводится во время перерыва между занятиями. Она позволяет отдохнуть от умственной нагрузки, способствует увеличению двигательной активности детей. Двигательная разминка состоит, из 2 - 3 игровых упражнений типа «По ровненькой дорожке», «Метко в цель», «Подбрось - не урони» и др., а так же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (мячи, обручи, кегли и др.). Игровые упражнения подбирают такие, которые знакомы детям, просты по содержанию. Во время двигательной разминки используют и малоподвижные игры: «Затейники», «Делай как я», «Карусели» и др.

Индивидуальная работа с детьми по развитию движений

Индивидуальная работа с детьми по развитию движений направлена на обучение отстающих в усвоении физических упражнений, активизацию малоподвижных, улучшение физического развития ослабленных детей.

Индивидуальную работу проводят, начиная с младшей группы, в форме игры и игровых упражнений.

Главное правило «*Вместе с детьми!*», педагог показывает и объясняет упражнения, дает предварительную ориентировку в действиях, активизирует сознательное и творческое отношение к физкультурным упражнениям.



Условно индивидуальную работу по физическому воспитанию можно разделить на две группы: первая группа - «Индивидуальная работа по результатам диагностики на развитие физических качеств», вторая группа «Индивидуальная работа по итогам непрерывной непосредственной образовательной деятельности в физкультурном зале».

Выполнять физкультурные упражнения можно, как с одним ребенком, так и объединяя их в небольшие группы, организуя игры разной подвижности. В данной работе необходимо использовать наглядные ориентиры (*цветные колпачки, деревья, цветы*); для детей младшего дошкольного возраста игрушки (*зайчики, мишки*). Спортивное оборудование (*мячи, кегли, набивные мешочки*) на каждого ребенка.



Прогулки – походы в парк



Прогулки-походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе, удовлетворяются их познавательные потребности.

Важно, чтобы походы были насыщены разнообразным двигательным содержанием: ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, перебежки в медленном и быстром темпе и др.

В содержание походов должны включаться хорошо знакомые детям игры и упражнения, освоенные ранее.

С целью повышения интереса детей к данному виду прогулок и закрепления приобретённых умений и навыков могут быть проведены спортивные игры-развлечения (*эстафеты*).

Прогулки-походы организуются в первую половину дня за счёт времени, отведённого на утреннюю прогулку и физкультурное занятие на воздухе, что позволит детям реализовать свою потребность в ежедневной двигательной активности.

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Корригирующая гимнастика должна выполняться ежедневно, причем желательно утром и вечером. Тренировка проводится во время утренней зарядки и после дневного сна при пробуждении. Занятие длится 15-20 минут, но в данном случае требуется внимательно наблюдать за поведением ребенка. Если ему надоели упражнения, лучше закончить раньше, иначе повторно он к ним больше не вернется. Здесь предусмотрен определенный комплекс, где каждое упражнение выполняется определенное количество раз и в строгой последовательности, постепенно прорабатывая практически все отделы мышечного корсета.



Задачами корригирующей гимнастики являются:

- выработка правильной осанки
- постановка правильного дыхания
- улучшение координации движений
- увеличение подвижности суставов
- улучшение функции сердечно - сосудистой и дыхательной системы
- укрепление мышечного аппарата
- коррекция осанки
- развитие волевых качеств
- эмоциональная разрядка

Корригирующую гимнастику можно проводить под музыку (желательно, не быстрого темпа, так как основная часть упражнений выполняется из положения лежа). Можно использовать на каждую часть разные музыкальные композиции



СУХОЙ МАССАЖ ТЕЛА

Цели проведения «сухого растирания»:

- профилактика простудных заболеваний;
- закаливание;
- подводить к сознательному желанию быть здоровым.

Время выполнения: лучше после дневного сна, в сочетании с гимнастикой после сна.

Растирание сухой варежкой - мощное оздоровительное средство. Эта форма развивающе- оздоровительной работы способствует снижению заболеваемости детей простудой, повышению тонуса центральной нервной системы, улучшению кровообращения, нормализации обмена веществ, оказывает на детский организм общеукрепляющее воздействие.

Растирание варежкой имеет профилактическое значение. Но одновременно, подключив фантазию, ею можно и поиграть. И тогда варежка станет по-настоящему чудесной.

Необходимо соблюдать несколько условий:

- 1) процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически, каждый день;
- 2) продолжительность процедур увеличивается постепенно;
- 3) обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребёнка.

Эффект закаливающих процедур достигается через 2-3 месяца. В случае лёгких заболеваний детей не следует отменять закаливание - лучше просто уменьшить нагрузку и интенсивность растирания. В случае тяжёлой болезни ребёнка закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

Температура воздуха при сухом растирании составляет 16-20 градусов. Обтирание частей тела начинают до лёгкой красноты кожи сверху вниз в определённой последовательности: шея, грудь (спина, рёбра (по очереди с каждой стороны, руки, ноги).

Каждую часть тела обтирают отдельно. Длительность одной процедуры от 1 до 3 мин.

Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения.

Дыхание при выполнении упражнений свободное. Можно использовать негромкое музыкальное сопровождение.