**«Организация двигательной активности дошкольников как основа здорового образа жизни»**

Смысл организации развития двигательных качеств в дошкольных учебных заведениях по-прежнему носит классический характер. Но вместе с тем все чаще и чаще имеют место различные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физических упражнений в новых интерпретациях.

Как один из видов физического воспитания является воспитательно-образовательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога специалиста, направленность деятельности воспитателя и направление на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т.д.).

Однако физическое воспитание имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других видов воспитания. Они заключаются в том, что характеризуют, прежде всего, процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающий упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков вместе с оптимизацией развития двигательных качеств ребенка, совокупность которых в решающей степени определяет его физическую дееспособность.

**Значение, развитие и совершенствование двигательных качеств у**

**дошкольников**

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов.

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через судьбу в игре «волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать сложными движениями и различными видами деятельности, включающие эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, данный в «Программе воспитания в детском саду», но он может быть расширен при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации воспитателей.

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, скорость, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и др.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные“ знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, природные факторы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методика их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.). Название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

В процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

**Характеристика основных двигательных качеств**

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, скорость, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции - скорость, при беге на длинную дистанцию - выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега - сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное представление должно быть уделено развитию ловкости, скорости, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соответствующем развитии силы и выносливости.

Ловкость - это способность человека быстро ‚осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развития ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным: быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, соглашаясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в осложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на гору и спуски с нее и др.), С использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования: с дополнительными задачами, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота - способность человека выполнять движения в кратчайшее время.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития в них скорости.

Скорость развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с высокой скоростью (убегать от водящего).

Развитию скорости способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метания (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании осуществляется с большой скоростью). Для развития скорости целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях. выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила - степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятия собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомически-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может негативно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость - способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразные нагрузки приводят к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять различные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают чувство усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Дозировка упражнений и продолжительность занятий от группы к группе увеличиваются, и это также способствует развитию выносливости.

**Принципы, регламентирующие деятельность воспитателя по физической культуре**

Возможность постоянного поиска эффективных путей укрепления здоровья детей убеждает в том, что мы еще не полностью реализуем оздоровительное воздействие различных условий среды на организм ребенка. Практика также подсказывает, что педагогам часто не хватает знания и умения по использованию условий окружающей среды при обучении детей движениям и двигательным действиям с целью формирования у них двигательных качеств, ознакомления с правилами выполнения физических упражнений и привлечения к этим правилам с помощью игровых ситуаций.

Издавна в дошкольных учреждениях установилась четкая система работы с детьми в области решения задач физического воспитания на основе принципа всестороннего гармоничного развития личности, принципа связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительной направленности физического воспитания как идейной основы системы воспитания в целом.

Названные принципы являются общим руководством к действию во всех сферах физического воспитания и для всех возрастных групп. Особое представление в управлении деятельностью детей в системе занятий физической культурой уделяется личной деятельности воспитанника, которая сводится к умению регулировать деятельность воспитанника, побуждая к проявлению его духовных начал ко всему; что окружает ребенка. Исходя из этого, было предложено три принципа управления.

Принцип фасцинации (от англ. Fascination - очарование). Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим учебно-воспитательный процесс легким и` плодотворным и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к самому воспитателю, к сверстникам, к себе. Ребенка нужно очаровать предметом: «Мяч- он хороший, круглый, прыгает вокруг вас, играет с вами. Вы должны к нему хорошо относиться, чтобы он от вас не «убегал». Покатился - догоните. Посмотрите, какой он красивый, а как он прыгает! А как катится! Его можно передавать друг другу. Вот какой мяч! Прижмите его крепче к груди ».

Очаровать ребенка предметом легко. В каждом предмете есть столько интересного для него. Всякий раз воспитателю важно открывать для ребенка новые детали предмета обаяния. но не без помощи самого ребенка. Сотворчество - важный регулятор очарования.

Принцип синкретичности (от греч. Synkretismos - соединение, объединение). Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка. В практике физического воспитания удается достаточно эффективно управлять процессом двигательной деятельности детей и на этой основе целенаправленно развивать умения и способности личности ребенка только в том случае, когда мы опираемся не только на имеющиеся средства, методы, принципы, а привлекаем все то, что находится в поле видимости самого ребенка и взрослого и, даже то, что находится за пределами видимости. Итак, в процессе физического образования и воспитания как неотъемлемой составляющей всестороннего развития личности дошкольника необходимо создать также условия, в которых его физические и духовные возможности раскрылись бы во всей полноте.

Принцип творческой направленности. В результате этого принципа ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждая к творческой деятельности.

В процессе выполнения заданий, упражнений воспитатель дает полную возможность ребенку самому создавать различные двигательные ситуации, самостоятельно решать те или иные двигательные задачи. Если то или иное решение двигательной задачи совсем не удается или имеются существенные недостатки, только в этом случае можно корректировать движения ребенка. Делать это воспитатель должен очень тонко, без излишнего напряжения как для ребенка, так и самого себя.

Система данных принципов предполагает отсутствие какого бы то ни было насилия над ребенком. Воспитатель должен организовать процесс так, чтобы сотворчество с ним ни на минуту не прерывалось.

Особое значение в реализации этих принципов принадлежит методикам, используемым в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, в которых заложены определенные технологии. Технология оздоровления сводится в основном к решению задач, которые гарантируют здоровье ребенка на основе воспитания присущих каждому человеку двигательных качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптивных возможностей организма. Технология воспитания, направленная на формирование у воспитанников побуждений в проявлении духовных начал ко всему, что их окружает. Технология образования предполагает использование обучения как творческого процесса. С самого начала необходимо строить обучение с учетом исследовательской деятельности самих детей: «Посмотрите, снежок. Какой он? Можно ли его сделать, что с ним делать, как быть на улице зимой; как ходить, дышать, бегать» и т.д.

Желаемого эффекта можно добиться тогда, когда при разработанных задачах, заранее спланированных действиях и подготовке, на занятиях будут иметь место экспромты, сюрпризы, и проводить эти занятия следует, естественно, без насилия.

Соблюдение указанных принципов, целевых установок в деятельности детей требует от воспитателя продуманных действий, усилий в работе.

**Основные задачи и направления в развитии двигательных качеств дошкольников**

В общей системе воспитания развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленной педагогической деятельности формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Формирование двигательных качеств, навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка с воспитанием нравственно-волевых черт личности.

**Основные задачи методики развития двигательных качеств:**

- Охрана и укрепление здоровья, закаливание организма;

-Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;

-Воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;

-Создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

-Формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавания, езды на велосипеде; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений;

-Формирование широкого круга игровых действий;

-Развитие двигательных качеств: ловкости (в том числе и координационных способностей), общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также умения сохранять равновесие;

-Содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия;

-Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требований и правил;

-Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

В детских дошкольных учреждениях средствами развития двигательных качеств служат физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические и социально-бытовые факторы.

Для эффективного управления процессом двигательной — деятельности, целенаправленного развития умений и способностей личности ребенка, улучшения его физического (функционального) состояния необходимо разграничить направления в работе воспитателя в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания.

Предлагаются три направления в едином процессе: оздоровительное, воспитательное и образовательное.

Основные цели оздоровительного направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и. физического состояния ребенка. Объективной основой воспитательного направления является органическая взаимосвязь физического и духовного, развития дошкольников; развитие нравственности, формирования эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания. В содержании образовательного направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния воспитанников в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом, дают школе (дальнейшему звену в системе формирования ребенка) лицо, находящееся на начальном этапе формирования с определенными характерными направленными свойствами, гармонично сочетающее в себе различные элементы жизнедеятельности, развитие которых в дальнейшем может осуществляться с максимально возможной равномерностью.

**Задачи, решаемые каждым из направлений:**

- Оздоровительное направление обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры. Направлено на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды;

 - Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности; ее эволюцию с учетом фактора развития; творческую организацию способностей человека, предусматривает этические, умственные, трудовые и эстетические потребности человека;

- Образовательное направление обеспечивает усвоение систематизированных знаний; формирование двигательных качеств, умений и навыков; развитие двигательных способностей. Предусматривает в первую очередь формирование отношения к двигательной активной деятельности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка; внедрение в практику занятий нетрадиционных методов и приемов, направленных на потребность движения и развития двигательных качеств.

**Физические упражнения как средство развития двигательных качеств дошкольников**

Физические упражнения - это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка. Используются в процессе воспитания детей с раннего возраста на всех физкультурных занятиях: индивидуальных и групповых, во время утренней гимнастики, учебных, физкультминутках, на детских праздниках.

Физические упражнения - основное и специфическое средство физического воспитания. Они являются специально подобранными, методически правильно организованными движениями и сложными видами двигательной деятельности, а также подвижными играми. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера. Данное средство физического воспитания предоставляет разностороннее влияние на развитие детей.

Физические упражнения имеют ряд своих характерных особенностей: упражнения для формирования осанки (благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы); для развития органов дыхания (входят в каждый комплекс. укрепляют диафрагму - основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцу брюшного пресса); на отдельные части тела (для руки плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног): для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы. гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (воображения, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени).

Физические упражнения могут проводиться с использованием различных предметов и снарядов или без них. Благотворное влияние физических упражнений на организм детей усиливает музыкальное сопровождение.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеванием) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентацией в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это оказывает влияние на совершенствование способностей ребенка, его всестороннее развитие.

Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только применение в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

Результаты закаливания сказываются и в общем воздействии на ребенка: укреплении его здоровья, развитии активности, воли и т.п. Особенно необходимо закаливание для слабых детей. По совету врача выбирают соответствующий вид закаливания и последовательно проводят его, тщательно соблюдая еще большую постепенность.

Другую группу составляют рациональные условия проведения физических упражнений и подвижных игр (состояние залов и участников, оборудования, пособия и игрушек для занятий, физкультурной формы ‚- одежда и обувь), соблюдение гигиенических правил, а также врачебный контроль за физическим воспитанием.

Фактически конкретный эффект любого упражнения зависит не только от свойств, присущих самому упражнению, но и от ряда условий его выполнения. Поэтому надо рассматривать суть каждого упражнения в единстве с методикой его проведения и другими существенными условиями.

Воспитание дисциплинированности, организованности в процессе занятий физическими упражнениями должно предусматривать систематическое приучение к соблюдению установленных норм. В некоторых случаях эти правила должны быть традиционными.

Обучение двигательным действиям и применение должно проходить в различных условиях. Это дает простор для мобилизации и развития интеллектуальных качеств воспитанника, проявления им личностных качеств и создает возможность воспитателю корректировать поведение детей. Прежде всего, приучать детей к вежливости, тактичности. внимательному отношению к товарищам, взрослым. Подкрепляется это наличием существующих правил в подвижных играх, в парных упражнениях, в коллективных действиях.

Деятельность на занятиях физическими упражнениями должна быть направлена на развитие самостоятельности, инициативности.

В процессе занятий необходимо приучать детей к самообслуживанию: давать задания убрать спортивный инвентарь, привести инвентарь в рабочее состояние, подготовить место занятий (на доступном для детей уровне).

Осуществлять продуманное педагогическое руководство по использованию физических упражнений для решения конкретных задач эстетического воспитания.

Учитывать влияние внешней среды. в которой проходят занятия, на формирование эстетических чувств и мыслей.

Следует помнить, что музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает детей, дает возможность полнее понять движение и лучше его выполнять, поскольку средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают в ответ оттенки реакций в движениях.

Необходимо каждый раз подбирать наилучшую пропорцию между приемами, делающую занятия удовольствием и даже развлечением, и приемами, приучающими серьезно и настойчиво трудиться.

Чем старше дети, тем важнее необходимость развивать интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к результатам деятельности.

Вместе с развитием двигательных способностей, одновременно развиваются волевые качества: смелость - в действиях, требующих преодоления страха; решительность – в ситуациях, где нужно действовать немедленно вслед за принятым решением; самообладание - умение владеть собой и много других необходимых качеств характера.

**Формы организации работы по развитию двигательных качеств дошкольников**

Организационными формами работы, направленными на развитие двигательных качеств дошкольников являются: 1) учебная работа; 2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня; З) активный отдых; 4) самостоятельная двигательная деятельность детей; 5) работа с семьей.

Основным видом учебной работы является физкультурные занятия. Количество и продолжительность физкультурных занятий в неделю различны для детей раннего возраста, младшего дошкольного, среднего и старшего. Они обусловлены особенностями развития детей, степенью их физической подготовленности и самостоятельности, зависят от распределения общего бюджета времени в режиме дня. Начиная со второй младшей группы планируются по 3 занятия в неделю. Одно из них проводится в течение круглого года в часы прогулки.

К физкультурно-оздоровительной работе относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка.

Активный отдых дошкольников состоит из физкультурного досуга, физкультурных праздников и Дня здоровья. Все названные выше виды работы с детьми организуются воспитателем.

Самостоятельная двигательная деятельность дошкольников протекает под наблюдением воспитателя. Содержание и продолжительность занятий детей физическими упражнениями и играми определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов детей.

Успешное решение задач, поставленных в ходе развития двигательных качеств дошкольников, возможно только при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольного учреждения и семьи. Занятия физкультурой дома является формой индивидуальной работы родителей с детьми. Она осуществляется на основании рекомендаций и методических советов воспитателя, предлагаемых в виде заданий на дом.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневное развитие двигательных качеств ребенка.

С целью повышения эффективности развития двигательных качеств и предупреждения утомления детей 2 раза в год, в начале января и в конце марта, организуются каникулы продолжительностью в 1 неделю. В это время ограничиваются

занятия, связанные с напряженной умственной деятельностью, и усиливается внимание к активному отдыху. Вместе с тем широко используются физкультурные и музыкальные занятия, все формы физкультурно-оздоровительной работы, трудовая и творческая художественная деятельность, простые туристические походы, самостоятельная двигательная активность детей.

**Некоторые особенности методики развития двигательных качеств дошкольников**

Главная задача методики развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста - обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас крепких умений и двигательных навыков, необходимых человеку в течение всей его жизни для работы и активного отдыха.

Обогащение двигательного опыта ребенка осуществляется последовательно – от одного возрастного этапа к другому. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех видов двигательных действий, формирование которых обусловлено возрастным и индивидуальным развитием. Задержка двигательного развития, так же как и его искусственное ускорение, неблагоприятны для общего развития ребенка дошкольного возраста.

Всестороннее физическое развитие предполагает развитие двигательных качеств. Играя, двигаясь, ребенок становится крепче, проворнее, выносливее, увереннее в своих силах, растет его самостоятельность. Достигнутый уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обусловливает новый виток физического развития, дальнейший рост возможностей детей, усвоения сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно достигается уровень физического совершенства, необходимый для определенного возрастного этапа.

Вместе с тем в процессе занятий физической культурой необходимо постоянно заботиться о единстве всех сторон воспитания, о приобретении детьми определенного круга знаний, их эмоциональное развитие, формирование коллективизма.

**ВЫВОД**

Таким образом, в методике развития двигательных качеств детей дошкольного возраста должны слиться воедино средства, методы и приемы обучения движениям, развитие двигательных качеств и способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания. Она основывается на принципах сознательности и активности, наглядности, доступности, учета индивидуальных возможностей детей, систематичности, постепенности повышения требований.

Спецификой методики развития двигательных качеств является то, что в основе всех способов применения физических упражнений лежат регулирование нагрузки (продолжительность и интенсивность упражнений), а также вариативность сочетания нагрузок с отдыхом. По действию на организм нагрузки могут быть постоянными (равномерный бег) и переменными (бег с ускорением и замедлением). Она может иметь непрерывный или прерывистый (интервальный) характер, например, ходьба на лыжах на определенное расстояние, повторное прохождение отрезков дистанции через заданные интервалы времени. Отдыхая между упражнениями, ребенок может находиться в состоянии относительного покоя (стоять, сидеть) или заниматься другим видом деятельности (спокойно ходить после прыжков с разбега), тот есть отдыхать активно. Другая отличительная черта методики развития двигательных качеств связана с возможностью освоения двигательных действий в целостном виде или по частям в зависимости от их характера и сложности.

В процессе развития двигательных качеств детей дошкольного возраста, как основные, используют следующие методы: метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха; игровой метод; метод соревнования. Игровой

метод характеризуется организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом, по большой их свободой и самостоятельностью (в связи с чем ограничивается заданность способов действий и нагрузки), педагогическим руководством взаимоотношениями детей, высокой эмоциональностью детской деятельности. Метод у соревнования используется в играх с правилами и соревнованиях для сопоставления сил участников, борющихся за возможно более высокие качественные и количественные показатели.

При развитии двигательных качеств дошкольников широко применяются словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, указание, команда, распоряжения, оценка и др.). И наглядный - имитация, поддержка и помощь, использование ориентиров и др..

В практике развития двигательных качеств перечисленные методы и соответствующие приемы используют в тесной взаимосвязи. Они подбираются воспитателем с учетом задач, стоящих на этапе обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, способов и характера упражнений, подвижных и спортивных игр. В целом для занятий с дошкольниками характерно комплексное применение методов и приемов обучения движениям и воспитание двигательных качеств.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснения, сопровождающиеся показом, выполнением детьми упражнений совместно с воспитателем и др. В средней, старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений).

Средства, методы и приемы обучения, упражнения, воспитания, а также способы организации детей на занятиях (индивидуальный, групповой, фронтальный) опираются на ведущую для каждого возрастного периода развития детей деятельность (познавательную для ориентирования, наглядную, игровую и др.).

Особенности методики развития двигательных качеств детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста обусловлены степенью самостоятельности ребенка, его сознательным отношением к занятиям, к повторению усвоенного.

Положительный эффект методики развития двигательных качеств дошкольников возможен только при постепенности, систематичности и комплексности применения физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических и социально - бытовых факторов.

Главнейший педагог и педиатр Е.А. Аркин в книге «Дошкольный возраст» подчеркнул, что физическая культура дошкольника заключается не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укрепления здоровья. Он считал, что физическая культура в дошкольном возрасте является «культурой чувств, внимания, воли, красоты, культурой всего характера».

Практическое приложение

Физическое воспитание дошкольников

с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата

Функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата у детей представлены в виде деформации осанки и стоп. Различают несколько вариантов «неправильной» осанки, что зависит от степени выраженности физиологических изгибов: сутуловатая, лордотическая, кифотическая и выпрямленная. Во фронтальной плоскости (боковое искривление) выделяют сколиотическую (асимметрическую) осанку, сколиоз I, II степени. Дети, больные сколиозом III и IV степени, посещают специализированные учреждения.

Выраженность физиологических изгибов позвоночника должна учитываться на занятиях физической культуры в связи с тем, что она влияет на опорную и рессорную функции позвоночника. В норме состояние мышечного напряжения таково, что мышцы сохраняют свою длину, обеспечивая устойчивое, равновесное положение тела.

При нарушениях осанки организм затрачивает дополнительные энергетические возможности, чтобы обеспечить вертикальное положение.

К числу функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата относятся также уплощение свода стопы, плоскостопие и полная стопа, связанные с нарушением формирования свода стопы. Основной причиной деформации свода стопы является слабость связочного и мышечного аппарата как результат врожденной предрасположенности, перенесенного рахита, травмы. При плоскостопии нарушается рессорная и балансировочная функции стопы, что впоследствии приводит к проблемам с позвоночником. Полая же стопа формируется в связи с повышенным тонусом мышц голени и является, как правило, результатом родовых травм и связанных с этим осложнений. Таким образом, при плоскостопии необходимо укреплять силу мышц голени, а при полой стопе, наоборот, проводить мероприятия по расслаблению и снижению тонуса мышц голени (с помощью массажа).

Увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных путей их коррекции и физического развития в условиях дошкольного учреждения.

Вопросы организации физического воспитания детей функциональными ортопедическими нарушениями до настоящего времени практически не решены: нет научно обоснованных нормативов, регламентирующих двигательную активность и физическую подготовленность детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата; до конца не разработано содержание коррекционной работы по физическому воспитанию детей с данной патологией; не определено рациональное сочетание основных его средств с общеразвивающими.

Необходимо усовершенствовать процесс физического воспитания детей с данной патологией в дошкольных учреждениях, который направлен, с одной стороны, на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья, с другой — на их разностороннее развитие.

По данным Научного центра здоровья детей РАМН: 40% обследованных детей имеют отставание в психомоторном развитии, гипервозбудимость нервной системы, недостаточную концентрацию внимания во время объяснения задания, нежелание и неумение выполнять упражнения, добиваться нужного результата. Двигательная активность гипервозбудимых детей в течение всего времени самостоятельной деятельности на прогулке составляет более. 3000 движений. Как правило, такие дети испытывают трудности в различных видах деятельности (учебной, конструктивной, игровой, общении со сверстниками), не отличаются ловкостью и координацией движений, им свойственна однообразная двигательная активность.

Значительный процент (27%) составляют малоподвижные, медлительные дети, которые не могут долго и интенсивно двигаться, быстро включатся в игру. Они обычно робки, не решительны, с трудом вступают в контакт со сверстниками и взрослыми, не умеют переключаться с одного вида деятельности на другой, быстро теряются и расстраиваются из-за неудач. Двигательная активность таких детей в самостоятельной деятельности на прогулке не превышает 1000 движений.

В основу организации физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата положен индивидуальный подход с учетом состояния их здоровья и функциональных возможностей.

Здоровьезберегающие технологии строятся на основе данных индивидуальной диагностики функционального состояния организма, адекватном выборе физкультурно-оздоровительных, коррекционных мероприятий, динамическом контроле за их эффективностью.

Несоблюдение гигиенических условий организации режимных моментов, неправильная посадка детей во время занятий, недостаточная двигательная активность в течение дня, не соответствие возрасту и индивидуальным возможностям физические нагрузки могут привести к нарушению осанки. Чтобы избежать этого, необходимо насыщать режим дня в дошкольном учреждении и дома рациональными видами деятельности и разнообразным отдыхом.

В дошкольных учреждениях необходимо создавать оптимальные условия для профилактической и образовательной работы с детьми. Кроме того, специальные комплексы коррекционно-профилактических мероприятий позволит детям успешнее подготовиться к обучению в школе.

В процессе научно-практической деятельности вытекают основные положения, направленные на совершенствование процесса физического воспитания дошкольников с ортопедическими нарушениями в условиях дошкольного учреждения:

I. Физическое воспитание должно осуществляться одновременно с формированием установок, навыков, способов и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. В методике работы с детьми акцент делается на поисковую активность детей и развитие их творческих возможностей, большое внимание уделяется разнообразию игровых упражнений коррекционной и оздоровительной направленности (упражнения для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика, `пальчиковая, упражнения на дыхание и др.). Многие занятия наполнены сказочными и игровыми сюжетами.

II. Формирование в дошкольном учреждении предметно-развивающей среды, обеспечивающей, в том числе, и развитие двигательной активности детей. Предполагается оснащение физкультурных залов, тренажерных и игровых уголков специально подобранными комплектами разных видов занятий коррекционной направленности: валики и мячи, утяжеленные мячи, массажные мячи, мячи-стулья для формирования осанки, различные дорожки, из которых дети по своему замыслу могут создавать разные конструкции и творчески обыгрывать их (ходьба змейкой, подлезание под мостиком...).

III. Моделирование двигательного режима, предусматривающего рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре.

IV. Разработка и внедрение комплексов физических упражнений и игр для коррекционных и коррекционно-развивающих занятий по физической культуре.

Занятия включают физические упражнения, способствующие развитию:

* гибкости и подвижности позвоночника;
* силовых качеств;
* свода стопы;
* чувства равновесия и координационных возможностей;
* ориентировки в пространстве.

В коррекционно-развивающие занятия включаются упражнения для коррекции тонуса мышц, склонных к гипертонусу, а также для расслабления и снятия мышечного и психоэмоционального напряжения. Хорошим средством профилактики и коррекции ортопедических нарушений является использование гимнастических мячей.

В процессе планирования видов и форм физического воспитания детей нужно опираться на следующие принципы: оздоровительно-коррекционная направленность, индивидуальный подход, повторяемость упражнений и их постепенное усложнение.

Эффективность коррекционно-развивающей работы повышается, если занятия проходят в дружеской, эмоциональной, доброжелательной атмосфере. Важно также, чтобы оценка педагогом двигательных возможностей поощряла стремление ребенка к самосовершенствованию.

Успешность занятий по физической культуре, проводимых с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, определяется постановкой и решением основных задач:

1. Удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении.

2. Осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата. |

3. Формирование правильной осанки и стопы.

4. Развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

5. Знакомство с основами здорового образа жизни.

При проведении занятий необходимо иметь зеркала в зале: формирование осанки базируется на мышечно-суставном чувстве, которое позволяет ощущать положение частей тела и зрительно контролировать его. Важно также, что бы в физкультурном зале имелась гладкая деревянная стена без плинтуса, чтобы ребенок мог принимать правильное положение тела (у стены, соприкасаясь с ней пятью точками: затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками).

С детьми, имеющими ортопедические нарушения, необходимо проводить работу, направленную на развитие их коммуникативных способностей, уверенности в себе, чувства собственного достоинства, повышение устойчивости организма к различным стрессовым ситуациям, создание атмосферы’ психологического комфорта и эмоционального благополучия.

Задачи профилактики заболеваний интегрируются в работе всего педагогического коллектива. В нашем дошкольном учреждении задачи воспитания, обучения, развития и оздоровления детей взаимосвязаны и ориентированы на каждого ребенка с учетом его состояния здоровья и уровня развития.

Результаты диагностики показали: организованная воспитательно-образовательная и оздоровительно-коррекционная работа положительно влияет на развитие детей, укрепление их здоровья, нормализацию социально-адаптивной сферы.

*ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

**Принять правильную осанку!**

На протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения. в том числе детей. Высок процент дошкольников с нарушением телосложения и осанки.

Главные причины: недостаточная двигательная активность, несвоевременное оказание медицинской помощи и не регулярная лечебно-профилактическая работа, нарушение режима питания и отдыха, недостаточное внимание к закаливающим и физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

Слабость мышечного корсета, неправильные позы, которые ребёнок принимает в положении сидя, стоя, лёжа, при ходьбе, во время игры, во сне; врождённые аномалии развития рёбер, грудной клетки, позвонков, нижних конечностей, вызывают нарушение осанки, которое приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы. ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, гипотичного состояния мышц и связочного аппарата ребёнка.

К нарушению осанки могут привести и такие заболевания, как рахит, гипотрофия, избыточное отложение жира, а также неправильное питание, при котором не выдерживается соотношение основных ингредиентов пищи - солей, витаминов, микроэлементов.

Следует помнить: лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у дошкольников: искривление позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиозы); чрезмерное отклонение позвоночника в грудном отделе (кифозы) и поясничном (лордозы); плоскостопие, врождённая косолапость; ассиметричное положение плеч и др.

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы. Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести в возникновению функциональных нарушений. Стопа является опорой, фундаментом тела - его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но, что особенно важно, влияет на положение позвоночника, что отрицательно сказывается на функции последнего и, следовательно, на осанке и общем состоянии ребёнка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьёзным препятствием к занятия спортом.

Небольшая асимметрия тела есть у каждого, но, если нарушение осанки во фронтальной плоскости заметно выражены и. тем более, если они прогрессируют, надо идти к врачу.

В основу использования специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение её дефектов, должны быть положены следующие принципы: индивидуально - дифференцированный подход к каждому ребёнку и постепенное нарастание трудности выполнения физических упражнений. При подборе и использовании упражнений необходимо учитывать уровень физического развития, состояние здоровья каждого ребёнка и в соответствии с этим продумывать объём и интенсивность нагрузок.

Для каждого занятия выбирают 3 - 5 упражнений для выработки правильной осанки, столько же - на расслабление, растягивание и укрепление определённых мышц и т.д. - в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ НАВЫКА

ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

И.п. - стоя спиной к стене.

1. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бёдер; при этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов, и угол его наклона уменьшается.

2. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабится (вдох).

3. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).

4. Положить руки на голову, потянуть вверх всё тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабится (вдох). Те же упражнения на вытяжение позвоночника можно выполнять сидя.

5. Закрыть глаза, сделать шаг вперёд, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.

6. Сделать два - три шага вперёд, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.

7. Сделать один - два шага вперёд, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища - «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.

8. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3 - 5 секунд, вернуться в И.п.

Все эти упражнения можно усложнять - выполнять, не прислоняясь спиной к стене.

**Главное средство профилактики и необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника - выработка навыка правильной осанки.**

*ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

**О воспитании детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Значение осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой стройной и красивой фигуры, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия. К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки (это пока не болезнь, а лишь нарушение развития костно - мышечного аппарата). Однако на фоне этого, как многим кажется, безобидного дефекта развиваются такие серьёзные заболевания, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению. Кроме того, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Формирование осанки - процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся к 20 - 25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура и массаж - наиболее подходящие способы воздействия на детский организм. Кроме того, они относительно просты, их в состоянии освоить любой взрослый человек даже без специального образования. ЛФК в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей из - за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, не способных удерживать осанку в правильном положении.

Проведение занятий ЛФК в условиях ДОУ позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы.

Именно своевременность использования физических упражнений с лечебной целью является значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы.

ЛФК даёт возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья. Противопоказания имеют лишь временный характер: общее недомогание, высокая температура.

*ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

**Профилактика плоскостопия**

Упражнение **«сборщик»** - ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти. предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске

Упражнение **«художник»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение **«гусеница»** - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

Упражнение **«барабанщик»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Упражнение **«хождение на пятках»** - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Упражнение **«мельница»** - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

Упражнение **«кораблик»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

Упражнение **«серп»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

*ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

**Подготовимся к дыханию**

Подготовительный комплекс: Это дыхательная разминка, позволяющая подготовить организм к проведению дыхательных упражнений, создающая возможность для последующего оттока мокроты, улучшающая микроциркуляцию и лимфоотток.

«АРОМАТЫ ПРИРОДЫ» (восстанавливает обонятельный компонент дыхания, носовое и кожное дыхание). И.п. - стоя. После выдоха медленно втягивается воздух. Делается попытка уловить тончайшие ароматы природы. Тело предельно расслабляется. Ребёнок добивается ощущения, что он дышит не только носом, но и всем телом. Повторить 4 раза в максимально медленном темпе.

«ОЗВУЧЕННОЕ ДЫХАНИЕ» (способствует концентрации внимания). И.п. стоя. Глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на точке, расположенной на расстоянии трёх поперечных пальцев ниже пупка. Рот закрыт. На вдохе произносится чуть заметный звук, похожий на всхлипывание. Делается небольшая пауза, затем выдох, также с чуть слышным звуком. Повторить 8 раз в медленном темпе.

«МЕДУЗА» (упражнение на релаксацию). И.п. - стоя. Глаза закрыты. Тело максимально расслабляется до полного «размягчения» мышц. Дыхание очень медленное.

«НЫРЯНИЕ» (выполняется между другими дыхательными упражнениями, чтобы избежать головокружения, а также как дыхательный тест, описанный выше). И.п. - стоя. Резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки, нос зажимается пальцами. Насколько возможно, задерживается дыхание.

«НАКАЧКА» (постепенное наполнение воздухом всего бронхолегочного дерева). И.п. - стоя. Полный выдох. Рот закрыт. Нос зажимается пальцами. Медленный вдох. Одна ноздря постепенно приоткрывается для короткого вдоха и зажимается снова. Воздух поступает мелкими порциями, как будто накачивается резиновая камера. Когда лёгкие полностью заполнены воздухом, насос затыкается. Дыхание задерживается на 2 - 3 сек. Выдох через неплотно сжатые губы. То же самое повторить другой ноздрёй. Делать один раз. Хорошо выполнять это упражнение, лёжа в воде (голова на поверхности).

«СЕНЬОР ПОМИДОР» ( способствует улучшению микроциркуляции в ткани лёгких, раскрытию спавшихся альвеол). И.п. - стоя. Вдох. Рот плотно закрыт. Нос зажат пальцами. Делается попытка выдохнуть воздух. Щёки при этом раздуваются, создаётся максимальное напряжение мышц, участвующих в выдохе. Делать один раз.

«ПЫЛЕСОС» (тренировка мышц, участвующих во вдохе). И.п. - стоя. Глубокий выдох. Нос и рот плотно закрыты. Производится попытка вдохнуть через нос воздух. При этом предельно втягиваются все межреберные промежутки, надключичные впадины. Делать один раз.

«ПОЛОСКАНИЕ ЖИВОТА» (улучшает кровообращение в пищеварительном тракте, включает диафрагмальное дыхание). И.п. - стоя. Резкий выдох ртом, кисти рук опираются на колени, тело наклонено вперёд, ноги чуть согнуты. Задерживая дыхание на выдохе, необходимо втягивать живот, затем выпячивать его. Один цикл движений животом длится до тех пор, пока сохраняется задержка дыхания. Темп быстрый, повторить один раз. Делать не ранее, чем через час после еды.

«СОБАЧКА» (закаливание зева). И.п. - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).

«ЗАМЕДЛЕННОЕ ДЫХАНИЕ» (успокаивает ребёнка, купирует начинающийся приступ удушья, снимает стрессовые состояния). И.п. - стоя. Закрыть глаза, на медленном вдохе носом рука медленно поднимается вверх. Ребенок ощущает, будто воздух втягивается через пальцы. Пока рука не поднялась вверх - вдох. Медленный выдох – рука опускается вниз, воздух сочится из пальцев (вверху руке прохладно, внизу тепло). Каждый делает в своём ритме, стараясь предельно растянуть дыхательный цикл по времени. Постепенно увеличивается его продолжительность.

«ПОТЯГИВАНИЕ» (энергетическая подзарядка клеток). И.п. - стоя. Сделать зевок, потягиваясь всем телом, разведя руки в стороны. В конце зевка на задержке дыхания предельно напрячь все мышцы, и постараться добиться вибрации всего тела. Делается один раз.

«ТРЯСУЧКА» (стимулирует обменные процессы). И.п. - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы вибрировали даже внутренние органы. Делать один раз.

«ДЫХАНИЕ НОСОМ» (обучение носовому дыханию). Упражнение проводится в воде. Ребёнок сидит в ванне и опускается в воду до тех пор, пока над водой не останется только нос. Дышит в таком положении столько, сколько сможет.

«МАШИНА» (обучение постепенно выдыхать воздух). Дети становятся на одной линии, делают вдох, «наливают бензин» и начинают движение вперёд, при этом, делая губами «бр-р-р», как дети обычно копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех «уехал» на одном дыхании.