

Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №15 «Березка»
Левокумского муниципального округа
Ставропольского края

**Тема: «Формирование ценностного
отношения
детей дошкольного возраста
к здоровью и здоровому образу жизни»**

методические рекомендации для педагогов

Подготовлено:
Инструктор по физической культуре

Н.А.Калайтанова

*Я не боюсь еще и еще раз сказать:
забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы"*
В. Сухомлинский

Формирование основ здорового образа жизни с самого раннего возраста является основной задачей в последние годы не только в семье, но и в образовательных учреждениях страны, а также эти вопросы решаются на уровне правительства и Государственной Думы. Формирование отношения к здоровью как главной жизненной ценности, укрепление здоровья, обеспечение полноценного образования, гармоничного формирования и развития детей дошкольного возраста являются важнейшими социальными задачами нашего общества.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

У детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности;

- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети умеют сохранять и демонстрировать правильную осанку;

- дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности».

Осознание значимости проблемы здоровья детей дошкольного возраста, побудило меня к проведению углубленной работе по формированию представлений у детей ЗОЖ. Работа проходила с детьми всех возрастных категорий и состояла из трех этапов:

Информационно - поисковый – мониторинговые исследования, изучение научно-методической литературы.

Практический – создание развивающей предметно пространственной среды, создание и апробация системы здоровьесбережения.

Системно-образующий – обработка и оформление результатов работы, систематизация и распространение опыта работы.

Всё это и определило выбор темы моего опыта работы: «Формирование ценного отношения детей дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни»

Актуальность

Актуальность моего опыта работы состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесохраняющих технологий, без

которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Одним из факторов формирования здорового образа жизни является физическая культура. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению физического и психического здоровья, физическому развитию детей

Новый Государственный образовательный стандарт дошкольного образования, определяет новые цели образования, предусматривающие достижение не только предметных, но и личностных результатов. Он также определяет как одну из важнейших задач, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Формирование общей культуры личности детей.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых нестандартных средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего физического и гармоничного развития личности ребёнка.

Цель :

- гармоничное физическое развитие
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- формирование основ здорового образа жизни
- **Задачи:**

Оздоровительные

охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального

функционирования всех органов и систем организма
всестороннее физическое совершенствование функций организма

повышение работоспособности и закаливание

Образовательные

формирование двигательных умений и навыков

развитие физических качеств

овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме,

роли физических упражнений в его жизни способах укрепления

собственного здоровья

Воспитательные

формирование интереса и потребности в занятиях физическими

упражнениями

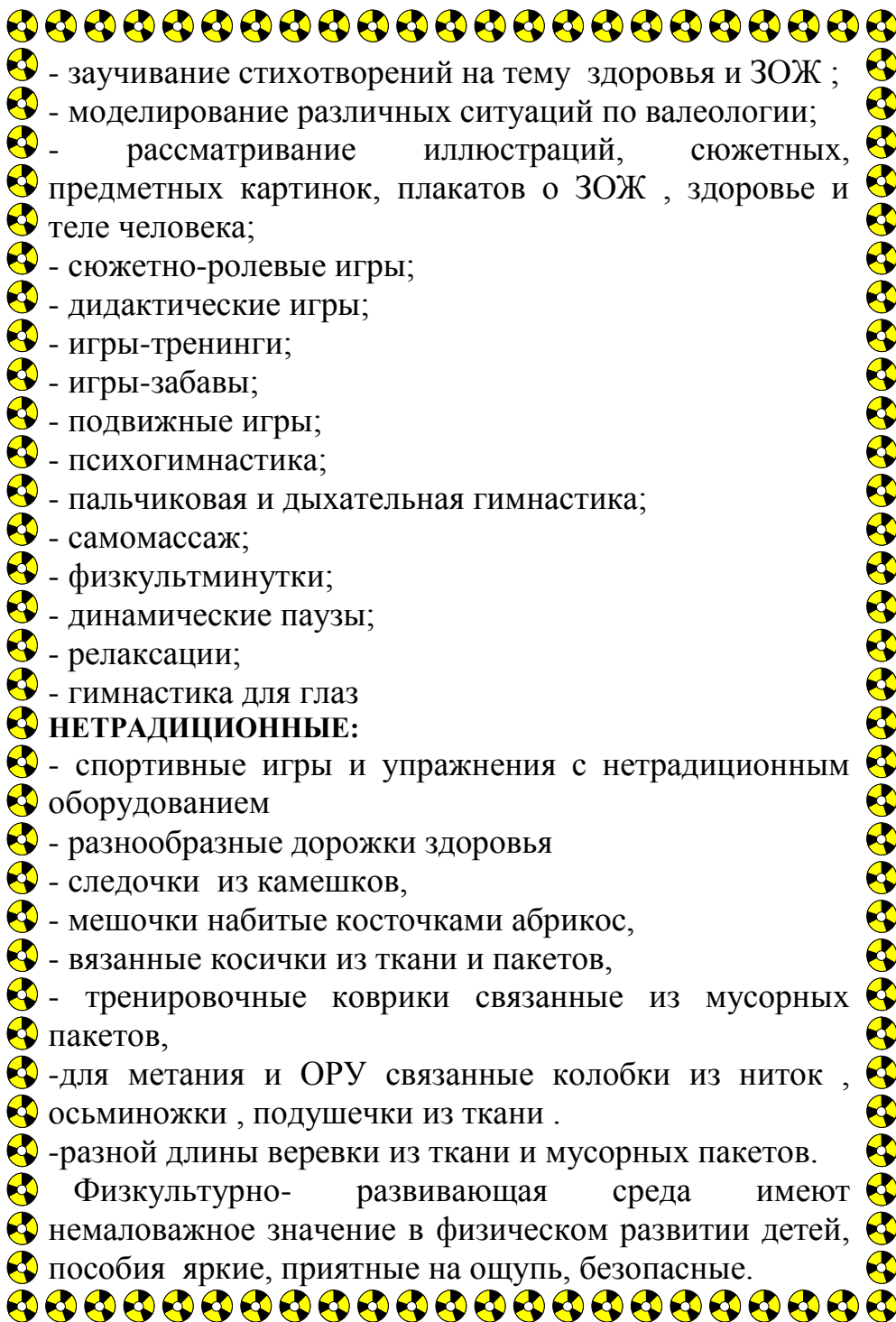
разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое,

но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ, КОТОРЫЕ Я ИСПОЛЬЗОВАЛА В РАБОТЕ:

ТРАДИЦИОННЫЕ:

- рассказы и беседы педагога о ЗОЖ;

- 
- заучивание стихотворений на тему здоровья и ЗОЖ ;
 - моделирование различных ситуаций по валеологии;
 - рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов о ЗОЖ , здоровье и теле человека;
 - сюжетно-ролевые игры;
 - дидактические игры;
 - игры-тренинги;
 - игры-забавы;
 - подвижные игры;
 - психогимнастика;
 - пальчиковая и дыхательная гимнастика;
 - самомассаж;
 - физкультминутки;
 - динамические паузы;
 - релаксации;
 - гимнастика для глаз
- НЕТРАДИЦИОННЫЕ:**
- спортивные игры и упражнения с нетрадиционным оборудованием
 - разнообразные дорожки здоровья
 - следочки из камешков,
 - мешочки набитые косточками абрикос,
 - вязанные косички из ткани и пакетов,
 - тренировочные коврики связанные из мусорных пакетов,
 - для метания и ОРУ связанные колобки из ниток , осьминожки , подушечки из ткани .
 - разной длины веревки из ткани и мусорных пакетов.
- Физкультурно- развивающая среда имеют немаловажное значение в физическом развитии детей, пособия яркие, приятные на ощупь, безопасные.

Собрано много материала на использование пальчиков игр:

- большое количество природного материала: шишки, жёлуди, грецкие орехи, бобы, горох ;

-сделаны массажные мешочки для рук, которые наполнены фасолью , горохом, песком;

- картотека пальчиковых игр, которые направлены на развитие мелкой моторики рук и физического развития;

- резиновые игрушки разной плотности;

Я рекомендую шире использовать разнообразные игры и упражнения, направленные на формирование ценного отношения детей дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни родителям, воспитателям. Для достижения желаемого результата необходимо сделать работу по формированию ценного отношения детей дошкольного возраста к здоровью и ЗОЖ, регулярно выделяя для этого время на занятиях и в процессе режимных моментов.

Для развития физических способностей детей и формирования ЗОЖ в каждой возрастной группе, созданы центры «Физического развития», Где дети могут самостоятельно выполнять физические упражнения как с стандартным , так и нестандартным оборудованием, играть в настольные игры по выполняя правила ЗОЖ.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.

-повешение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.



-значительное повышение мотивации педагогов к использованию инновационных подходов здоровосбережению воспитанников ДОУ.

-развивающая среда

- изготовление новых пособий для выполнения дыхательной, пальчиковой гимнастик,

- пособия на профилактику зрительного утомления.

- пособия для игр «Тихий тренажер».

- для успешной работы по приобщению родителей к формированию ценного отношения детей дошкольного

возраста к здоровью и здоровому образу жизни

разработаны рекомендации, видеоролики,

консультации, буклеты позволяющие

систематизировать работу по данной проблеме.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

В ДОУ имеется спортивно – музыкальный зал, где созданы необходимые условия для формированию

ценного отношения детей дошкольного возраста к

здоровью и здоровому образу жизни :

- соответствует санитарным и гигиеническим нормам,

нормам пожарной безопасности, требованиям охраны

здоровья и охраны труда обучающихся:

- способствует сохранению и укреплению здоровья

воспитанников

В нашем детском саду созданы все необходимые

условия для осуществления к формированию

ценностного отношения детей дошкольного возраста к

здоровью и здоровому образу жизни.

Девизом моей работы :« Учить ребенка быть

здоровым физически развитым, и активным»

Технология обучения здоровому образу жизни

реализую с помощью физкультурных занятий, досугов,



спортивных мероприятий с родителями, утренней гимнастики, ритмической гимнастики использую ИКТ. Также в качестве вспомогательного средства как часть других технологий использую музыку танцевального характера, спокойную для релаксаций.

Родители – являются активными помощники в организации образовательного процесса. Нельзя добиться хороших результатов в формировании ценного отношения детей дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни если они не решаются совместно с семьей. Я стараюсь максимально привлечь родителей к активному участию, добилась полного осознания проблемы и активного стремления к сотрудничеству.

Благодаря качественно организованной работе показатель детской заболеваемости был снижен, а это значит, что дошкольники стали более крепкими, выносливыми, знают первоначальные азы о здоровом образе жизни. Данная проблема вызвала интерес у коллег, которая демонстрирует ценность взаимодействия родителей и воспитанников. По анализу анкетирования родители стали больше уделять вопросу ЗОЖ и физическому развитию дома. Таким образом, можно надеяться, что со временем эти знания и мною подобранные комплексы войдут в повседневную жизнь каждой семьи для формирования ценного отношения детей дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни.

КОМПЛЕКС

ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение № 1. «Дышим по-разному».

Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя:

Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

Вдох через нос, выдох через рот.

Вдох через рот, выдох через нос.

Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Упражнение №2. «Свеча».

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на «пламя». Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторите 2-3 раза.

Упражнение №3. «Упрямая свеча».

Тренировка интенсивного сильного выдоха.

Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

Ленивая гимнастика после сна

Потянулись

И.П.- лежа на спине; правую руку вытянуть за голову, левую - вдоль туловища. Вдох - тянуть правую руку вверх, выдох - расслабиться. Вдох - расслабиться, выдох - тянуть правую руку вверх. То же со сменой рукой.

Растушка И.П.- лежа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох - максимально тянуть руки и ноги. Выдох - расслабиться, и наоборот.

Паучок И.П.- лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться.

Колобок И.П.- лежа на спине, руки развести в стороны, 1-3- подтянуть колени к груди, обхватить руками, 4- вернуться в и.п.

Пальчики спрятались И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища

1-3- одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок

4-вернуться в и.п.

Потянем носочки И.П.- лежа на спине, 1- ноги поднять вверх 2-7- двигать стопами от себя и на себя, 8- и.п.

Рыбка И.П.- лежа на спине, 1-3- приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх

4-и.п.

Кошечка и.п.- стоя на четвереньках, 1-2 прогнуть спину в низ, 3- выгнуть вверх

Носок- пяточка Сидя на кровати, ноги отпустить на пол, прокатить мяч от носка до пятки.

Самомассаж

В массаже задействованы 7 биологических активных точек, с которыми детям удобно работать:

1. начало надбровных дуг;
2. переносица;
3. крылья носа;
4. углы нижних челюстей;
5. мочки ушей;
6. ладони;
7. спина (качание).

Оптимальное количество движений –16. Для того чтобы точечный массаж не выполнялся детьми механически, все движения сопровождаются следующими стихами:

1-я точка: «В гости к бровкам мы пошли, пальчиками их нашли».

2-я точка: «Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок».

3-я точка: «опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим».

4-я точка: «Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись».

5-я точка: «Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».

6-я точка: «Ручки над растереть, чтобы больше не болеть».

7-я точка: «И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».

Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми». Эта слова – своеобразная установка для них на весь день.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОФИЛАКТИКУ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ

1. Вращать глазками по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать.

2. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаза (1 мин).

Зорче глазки чтоб глядели, Разотрем их поскорее.

3. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону) (10 раз).

Нарисуем большой круг, И осмотрим все вокруг.

4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

Чтобы зоркими нам стать, Нужно на глаза нажать.

5. Поднять глаза вверх, отпустить глаза, повернуть глаза в правую сторону, повернуть глаза в левую сторону (10 раз).



- Вверх и вниз! И все сначала!
- Быстро моргать в течении 1-2 мин.
- Быстро-быстро поморгай,
- Потом глазками отдых дай.
- Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд. (6 раз).
- Нужно глазки открывать, Чудо чтоб не прозевать.

Игры с тихим тренажером

Оборудование: «Тихий тренажер» – наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м, силуэты ножек от пола и до 70 см; разноцветные полосы (5–10 штук) длиной 1,0 – 1,50 м для подпрыгивания.

Игра «Достань ягодку» **Цель:** развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право – лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод. **Ход игры:** По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягодки. Можно отрывать от стены только одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право – лево. Побеждает тот, кто первым сорвал ягодку,

Игра «Пройди по стенке»

Цель: развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация. **Организация:** около стены расстилается мягкий коврик.

Ход игры: Дети по очереди ложатся на пол и стараются "пройти" по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги все выше, переходя в положение «Березка».



Игра «Допрыгни до полочки»

Цель: развитие координации, пространственных отношений (право – лево), упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы.

Организация: дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полоски наклеиваются на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

Ход игры:

Дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

Игра «Путаница»

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право – лево), тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене в произвольном порядке наклеены силуэты ладошек. Дети могут играть по одному или в паре.

Ход игры:

Дети проходят ладошками по силуэтам снизу доверху, руки можно ставить только на парные силуэты (право – лево), при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

- 1-й вариант – ребенок играет один и просто «ходит» руками по стенке;
- 2-й вариант – дети играют в паре «Кто быстрее доберется до условной метки?». При этом руки могут перекрещиваться, дети меняться местами, но не отрывать рук от стены.

КОМПЛЕКСЫ

Ритмической гимнастики

Комплекс общеобразовательных упражнений (4мин)

Потянись (4р)

И.п.- основная стойка, кисти рук у плеч. 1-встать на носки, руки в стороны, 2-и.п. 3-встать на носки руки вверх, 4-и.п.

Поворот головы (4р)

И.п.- ноги слегка расставлены, руки за спиной
1-2-повороты головы на право, 3-4-и.п. 5-6-повороты головы налево, 7-8 и.п.

Наклоны (4р)

И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу прижаты к туловищу

1- наклоны вправо, левая рука скользит по туловищу вверх, правая вниз 2-и.п. 3-наклон в лево, правая рука - вверх, левая – вниз, 4-и.п.

Согни колено (8р)

И.п. - основная стойка, руки на поясе

1-согнуть правую ногу, притянуть колено к груди, 2-и.п.

3-4-то же левой ногой 5- мах вперед согнутой правой ногой, хлопок под ней, 6-и.п.7-8- то же левой ногой.

Сед на бедро (4р)

И.п.- стойка на коленях, руки на поясе, 1- сед на правое бедро, руки в лево, 2-и.п.3-сед на левое бедро, руки вправо, 4-и.п.

Махи (8р)

И.п.- стойка на коленях1-мах правой ногой назад, 2-и.п.3-4 тоже левой ногой

Гусеница (4р)

И.п.- упор присев, 1-4-переступание вперед до упора лежа

5-8-переступание назад до и.п.

Кошка лезет под забор (4р)

И.п.- сед на пятках с наклоном в перед, ладони на полу

1-4- сгибая руки перейти в упор лежа, 5-8- сгибая руки

прейти в и.п.

Упражнения сидя и лежа (5мин)

Угол (4р)

И.п.- сидя, ноги вместе, прямые руки в упоре сзади

1-сидя согнув ноги, 2- сидя углом, 3-сидя согнув ноги,

4-сидя в и.п.

сгибание стоп (16р)

И.п.- то же, 1-16-поочередные сгибание и разгибание

стопы

17-32- одновременное сгибание и разгибание стоп

Велосипед

И.п.- то же 1-16-круговые движения согнутыми ногами

вперед , 17-32- то же назад

Хлопок под коленом

И.п.- лежа на спине, ноги вместе, руки в сторону 1-мах

правой ногой вверх, хлопок под ней, 2-и.п., 3-4-то же

левой ногой

Паровозик

И.п.- сидя, прямые ноги вместе, руки согнуты, локти

прижаты к ребрам

1-6-перидвигаться на ягодицах вперед, 7-8- 2 хлопка по

бедру

9-12-"паровозик" назад, 13-14- 2 хлопка перед собой

Танец ног (8р)

И.п.- сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади

1- поднять правую ногу, согнуть в колене, перенести ее

над левой, коснуться пола носком, 2-и.п., 3- то же

левой ногой



Ножницы (4р)

И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на полу вдоль туловища

1-6-скрещивать прямые ноги, поднятые над землей под углом 45 градусов, 7-8- и.п.

Танец ступней (2р)

И.п.- сидя, ноги вместе, упор сзади

1-8-вращение стоп вправо по кругу, 9-16-вращение стоп влево по кругу

Коснись колена (4р)

И.п.- лежа на спине, кисти рук у плеч

1- локтем правой руки коснуться левого колена, 2- т.п., 3-4- то же левой рукой

Машина (2р)

И.п.- сидя, ноги прямые, руки в замке за головой

1-6-передвигаться на ягодицах вперед, 7-8-2 хлопка перед собой

9-12-передвигаться на ягодицах назад, 13-14-2 хлопка перед собой

Упражнения в упорах "Утята" (2,5мин)

Моем клювики (8р)

И.п.- стойка на коленях, руки на поясе

1-сесть на колени, подбородок опустить на грудь, 2-и.п.

Посмотрим на хвостики (4р)

И.п.- то же, 1-прогнуться в спине, повернуть голову на право, 2-и.п.

3-4- то же налево

Расправь крылышки (4р)

И.п.- сидя на пятках, кисти рук у плеч

1- встать на колени, повернуться на право, локти поднять, 2-и.п.



3-4 то же левой ногой

Покажи лапки (4р)

И.П.- стоя на четвереньках, 1- мах прямой ногой вправо, 2-и.п.

3-4- то же левой ногой

Достань червяка (2р)

И.п.- упор присев, 1-6-переступание до упора лежа

7-8 лежа на животе поочередно согнуть левую и правую ноги в коленях

9-14-переступание руками назад до и.п.

15-16-вращаем коленями из стороны в сторону

Ныржаем (8р)

И.п.- то же, 1-прыжком встать на носки, 2-вытянуть ноги назад, руки прямые, 3-и.п

Плаваем (4р)

И.п.- сидя, руки на поясе

1-наклонится, вытянуть правую руку вперед ладонь на полу, левую руку отвести назад- вверх, 2-и.п., 3-4- то же левой рукой.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Зрительные дифференцированные физкультминутки

И глаза вам скажут: «Спасибо!»

Если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и заходят отдохнуть.

А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза?

Часто дети близко садятся к телевизору или весь день не отходят от компьютера. Читают при слабом свете или лежа на диване.

Лучше всего заниматься с книгой при дневном свете.

А вечером -при настольной лампе, когда она стоит



слева от глаз. Не читайте при плохом освещении или в городском транспорте. Это очень вредно!

Берегите глаза! И они вам скажут: «Спасибо!»

Игра «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует.

Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево.

Комплекс специальных упражнений для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4—5 раз.

2. В среднем темпе проделать 3—4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

3. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.

6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх — налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6.



Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

**Комплексы упражнений
с использованием фитболов.**

Старший дошкольный возраст.

Комплекс №1.

1. И.п.- сидя на фитболе, руки к плечам. 1- руки на фитбол, 2- и.п.

2. И.п.- стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. На счет 1-2 – наклон вперед, не сгибая ног, ладони на фитбол; на 3-4- и.п.

3. И.п.- сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. На счет 1-2- правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; на 3-4- вернуться в и.п. то же другой ногой.-3-5 раз.

4. И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; на 3-4- вернуться в и.п. то же в другую сторону. 3-4- раза.

5. И.п. – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. 1-2- выпрямить ноги; на 3-4- согнуть ноги. 4-6 раз.

6. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте.

7. Повторить упражнение 1.

Комплекс №2

1. «Хлопок» И.п.- стоя лицом к фитболу. 1-2- руки через сторону вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «хлоп», на 3-4- и.п. 6 раз.

2. «Дотянись» И.п.- сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох; 1-2- руки через стороны вверх, наклонится вперед, коснуться носков – выдох; на 3-4- вернуться в и.п.- вдох. 3-5- раз.



3. «Приседание» И.п.- стоя лицом к фитболу. 1-2- поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая, на 3-4 – и.п. 6 раз.

Реклама•ОТМ

4. «Поворот» И.п.- спиной к фитболу, руки на поясе. 1- 2- поворот направо, правой рукой коснутся фитбола; на 3-4- вернуться в и.п. то же влево. Ноги на сгибать, смотреть в сторону поворота – 3-4- раза.

5. «Ноги врозь» И.п.- сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1- согнуть ноги ближе к себе; на 2- ноги врозь, не задевая фитбола. 4-6 раз.

6. «Шаги и прыжки» И.п.- стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на места. 3-4- раза.

Комплекс №3

1. «Шагают пальцы» И.п.- стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево. 6 раз.

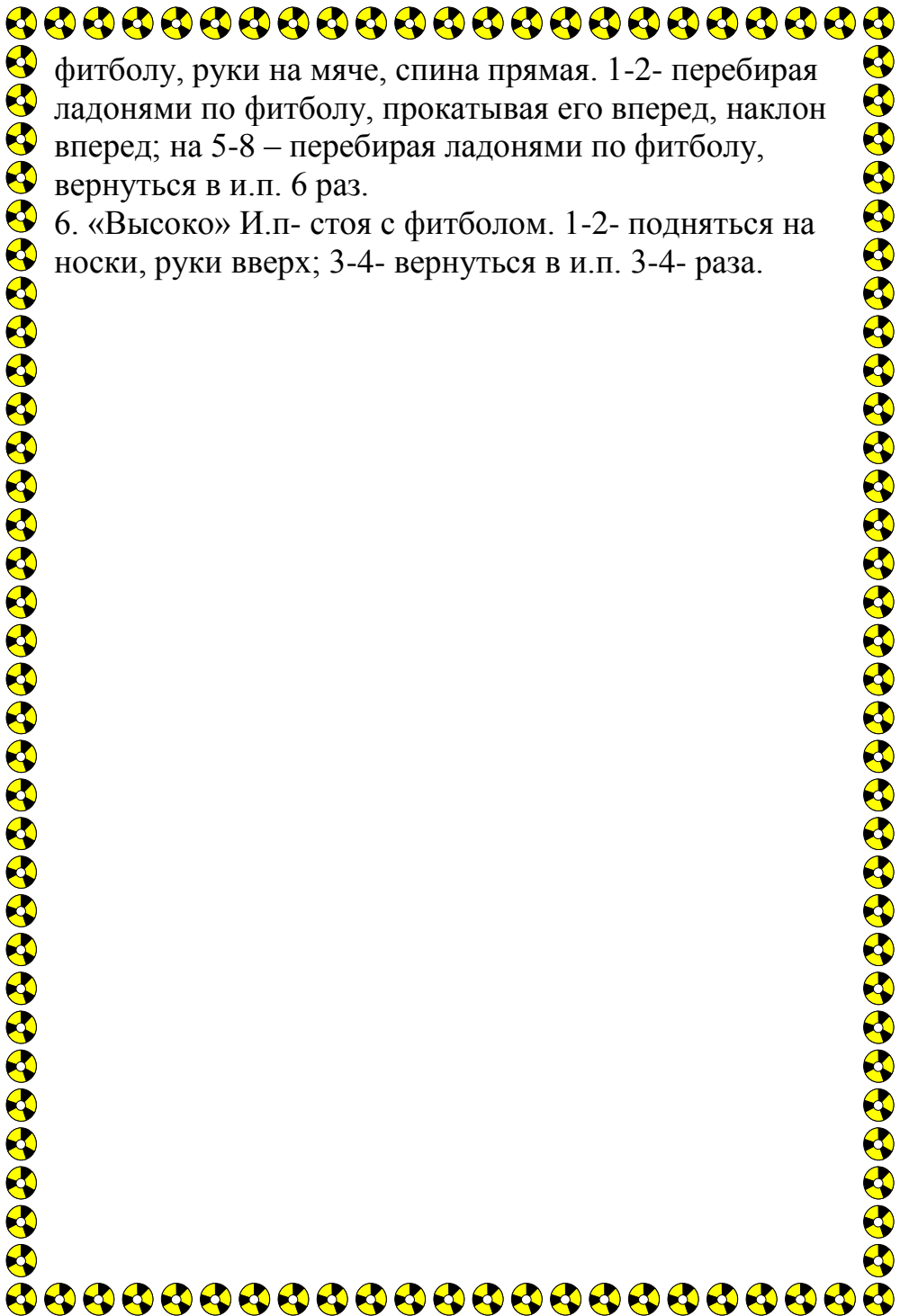
2. «Насос» И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе, вдох. На счет 1-2- наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; на 3-4- вернуться в и.п. 3-4-раза.

3. «Работают ноги» И.п.- сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1- согнуть правую ногу; 2- вернуться в и.п. то же – левой ногой. То же одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот. 3-4 раза.

4. «Посмотри на руки» И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4- и.п.. то же влево -3-4 раза.

5. «Спрячемся» И.п.- сидя на полу, ноги врозь, лицом к





фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-2- перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; на 5-8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и.п. 6 раз.

6. «Высоко» И.п- стоя с фитболом. 1-2- подняться на носки, руки вверх; 3-4- вернуться в и.п. 3-4- раза.

