

**Управління освіти і науки Сумської міської ради
Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 25
«Білосніжка»**

**К О Н С У Л Ь Т А Ц І Я
«Родзинки у фізичному вихованні
дошкільників»**

Фізичне виховання дошкільнят - організований процес, спрямований на їхній фізичний розвиток, рухову, фізичну підготовку до творчої життєдіяльності, набуття знань, умінь та навичок з фізичної культури. Його пріоритетні завдання - формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей через комплекс фізкультурно - оздоровчих заходів. Заняття з фізичної культури, ранкова, гігієнічна, коригувальна гімнастики, фізкультурні хвилинки, динамічні паузи, рухливі ігри, спортивні вправи та ігри, піші переходи, спортивні вечори розваг та свята, дні здоров'я тощо, - усе це становить структуру фізичного виховання. Важливо надавати процесу фізичного виховання оздоровчої спрямованості. Наповнення занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та інших форм роботи різноманітними рухами в комплексі з традиційними та нетрадиційними оздоровчими технологіями збагатять дітей знаннями про особисте здоров'я, сформуують у них уміння та навички оздоровлення та відновлення власного організму.

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку в ДНЗ слід виокремити: фітболгімнастику, художню гімнастику, пальчикову, дихальну та звукову гімнастику, імунну гімнастику, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоміми). Які нетрадиційні методи оздоровлення ми використовуємо у роботі з дітьми перед дошкільного віку? У кожній групі наявні корегуючі доріжки, або «доріжки здоров'я», які використовуються з метою запобігання плоскостопості, корекції порушень постави, для масажу стопи.

Масаж - підвищує опірність організму і корисний у будь-якому віці. Для зміцнення імунної системи дітей застосовуються різні види масажу, а саме: масаж стопи (положенні стоячи або сидячи катати ступнею маленькі м'ячі з нерівною поверхнею, кульки); крапковий, "пляшковий", щіточковий масаж, масаж за допомогою махрової рукавички, "горіховий масаж", вушних раковин, пальців рук. Суть точкового масажу - масажування біологічно активних точок, більшість яких розміщена на обличчі, шиї, стопі. Точковий масаж дає позитивний результат дітям, які хворіють на гострі респіраторні захворювання, а також діє профілактично.

Вправи – релаксації (звуки природи, заспокійлива музика) використовується для розслаблення, зняття емоційної та фізичної напруги, або приємного занурення у денний сон.

Використання різних методів та прийомів **кольоротерапії** відновлює сили, здоров'я, гармонію почуттів. Вплив кольору на людей неоднозначне і суто індивідуальне. Він має вибіркового характеру, і це потрібно враховувати.

Дихальна гімнастика це своєрідний ключ до прихованого життя тіла, що безпосередньо пов'язане з розумовою працездатністю людини та її емоційним станом. Так, ритмічне дихання з паузою на вдиху або видиху

зумовлює періодичну зміну утримання кисню в крові, що викликає відповідну реакцію — стрімке розширення судин мозку.

Гімнастика для очей – поліпшує зір, сприяє кращому кровообігу в очному яблуці.

Пальчикова гімнастика дозволяє дітям поліпшувати мовлення та дрібну моторику.

Хорошим способом підвищити імунітету дитини, відновити дихальну систему після захворювань, а також запобігти часті простудні захворювання є дихальна гімнастика.

А якщо дитина відрізняється гіперактивністю, то завдяки дихальній гімнастиці, він навчиться розслаблятися і заспокоюватися. Виконувати її зовсім нескладно, до того ж, якщо проводити дихальну гімнастику у формі гри, то вийде чудове проведення часу.

Дихальна гімнастика для дітей дошкільного віку.

- «Годинник».

Стоячи,ноги злегка розставити,руки опустити. Вимахуючи прямими руками уперед, вимовляти «тік-так». Повторити 10—12 раз.

- «ПВЕНЬ»

Стати прямо,ноги порізно,руки опустити. Підняти руки убік,та був ляскати вони за стегнам. Выдыхаючи,вимовляти «ку-ку-рі-ку». Повторити 5—6 раз.

-«КАША КИПИТЬ»

Сидячи, одна рука лежить животі, друга—на грудях. Втягуючи живіт — вдих,випинаючи живіт — видих. Выдыхая,голосно вимовляти «ф-ф-ф-ф-ф». Повторити 3—4 разу.

- «НАСОС»

Стати прямо,ноги разом,руки опущені. Вдих, потім нахил тулуба в сторону—видих, руки ковзають вздовж тіла, голосно вимовляти «з-з-з-з-з»,«з-з-з-з». Повторити 6—8 нахилів у кожен бік.

-«РОСТИ ВЕЛИКИЙ»

Стати прямо,ноги разом,підняти руки вгору, добре потягнутися,піднятися на носки—вдих,опустити руки-вниз,опуститися на всю ступню — видих. Видихаючи вимовляти «у-х-х-х-х». Повторити 4—5 раз.

-«ЛИЖНИК»

Імітація ходьби на лижах протягом 1,5—2 хвилин. На видиху вимовляти «М-М-М-М-М».

-«МАЯТНИК»

Стоячи, ноги розставлено на ширину плечей, палицю тримати позаду лише на рівні нижніх кутів лопаток. Нахиляти тулуб убік. При нахилі—видих, вимовляти «т-у-у-х-х».

Повторити по 3—4 нахили у кожен бік. Та багато інших.

Я вирішили розробити свою дихальну гімнастику “Чарівна квітка”

Мета: розвивати дихальну мускулатуру, мовний апарат, координацію рухів, виробляти правильне ритмічне дихання. Стоячи,ноги злегка розставити,одну руку опустити, в іншу взяти квітку, після слів:

Я на квіточку подую

Всі росинки з неї здую

Годі вже нам позіхати

Треба дмухати розпочинати!

Починати вправу.