

*Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье-
это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
Зависит их духовная жизнь,
Мировоззрение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы
В.А. Сухомлинский*

Динамический час с косточкам-шагай

Выполнила: учитель бурятского языка Тулохонова Т.Б.

Актуальность проблемы

Нет задачи сложнее, а может важнее, как вырастить здорового ребенка. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в нашей группе проводится гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Организация динамического часа

Динамический час проводится после дневного сна. Он может состоять из 4—6 упражнений, которые дети выполняют лежа или сидя в постели поверх одеяла. Можно заменить комплекс динамического часа самомассажем или речевыми упражнениями с движениями. Перед началом комплекса следует включить мелодичную музыку, вызывающую положительные эмоции. Для пробуждения желательно использовать произведения композиторов-классиков, спокойную бурятскую мелодию, а также музыку, имитирующую звуки природы. Под музыку дети просыпаются, некоторое время слушают ее, затем выполняют упражнения в постели, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в хорошо проветренную комнату (температура должна быть около 17-19°C). Далее под бодрую музыку выполняют упражнения ритмической или ритмопластической гимнастики. В качестве варианта вместо них можно провести оздоровительный бег в шортах и майках по группе. Завершают

комплекс дыхательными упражнениями. После выполнения всего комплекса дети одеваются.

Общая продолжительность динамического часа 5 -10 мин. Он дает хороший оздоровительный эффект в сочетании с контрастными воздушными ваннами.

В течении года используются различные варианты гимнастики.

Форма проведения динамического часа

1. Разминка в постели.

Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и лёжа в постели на спине, поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего вида. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на спине, поднимают руки, ноги, выполняют упражнения для глаз. После выполнения упражнений дети встают и одевают шорты и футболки, носочки.

2. Массаж.

Для лечения и профилактики плоскостопия, разминки рук, ног, спины применяется целый ряд методов, приемов. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: например, по косточкам-шагай. Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Методы и приёмы

1. Использование игровых упражнений, хорошо знакомых детям, простых по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительных по времени.

2. Заучивание стихов.

3. Беседа о пользе динамического часа, о приемах динамического часа.

Например:

-Ребята, а вы знаете, что шагай не только, играют, а еще ими делают массаж, и это очень полезно. Сейчас я раздам вам шагай, и мы будем делать массаж.

-Посмотрите на свои ладошки. На ладошках есть точки - акупунктура. Будем их массировать. Возьмем по 2 шагай, и проводим ими по руке, в ладошках, массируем правую локоть, затем левую локоть. Массируем круговыми движениями колени, повернулись в одну сторону друг к другу спинкой и массируем ее плавными движениями вверх-вниз. Кладем на пол перед собой шагай и наступили на них, массируем ступни ног, ходим по ним. Чувствуете, как приливает кровь к ногам, спине и др.

Цель - сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);
- обогащать и развивать речь детей.
- создавать положительный эмоциональный настрой.