Оздоровительные игры и упражнения

**Калинина Наталья**  
Оздоровительные игры и упражнения в работе ДОУ

Главная задача нашего дошкольного учреждения - сохранение и укрепление здоровья детей.

Вопросы физкультурно-оздоровитетельной работы в ДОУ на сегодня являются актуальными. По данным Минздрава России уровень здоровья детей ухудшился более чем на 19%. 1 место- болезни органов дыхания, 2 – пищеварения, 3 – инфекционные заболевания, 4 и далее - болезни глаз, заболевания нервной системы, кожи, костно-мышечные патологии.

При поступлении в детский сад значительное число детей от 20 до 50%, имеют низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств. Не все родители в наше время имеют возможность предоставить своим малышам достаточно времени, места, необходимое оборудование для полноценного физического развития.

В дошкольный период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Появившаяся в последние годы тенденция ухудшения здоровья дошкольников, психического и речевого развития, говорит нам о необходимости изменить эту ситуацию. Отсюда,можно предположить, что только оздоровительные мероприятия могут решить изложенную проблему Проведение оздоровительных игр не требует специальной площадки или особого оборудования. Эти игры проводятся в целях восстановления у детей комфортного психологического состояния. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить уровень их физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов.

В оздоровительной работе с детьми мною используются:

•**Игры на формирование правильной осанки.**

Нарушение осанки отрицательно влияет на деятельность сердца, желудка,печени,почек.

В задачи игр входят:

-укрепление опорно-двигательного аппарата,

-усиление мышечного «корсета» позвоночника,

-улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Игры и упражнения:

«Перешагни через веревочку», «Попади в ворота мячом», «Коршун, и наседка», «Морская фигура», «Рыбки и акулы», «Футбол».

«Кошечка», «Крылышки», «Самолёт», «Лодочка», «Прогнись», упражнения с гимнастическими палками.

• **Игры на преодоление ожирения.**При постоянном проведении таких игр повышается эмоциональный тонус, устраняется одышка, сонливость, увеличивается общая работоспособность. Рекомендуются игры, чередующие бег с ходьбой.

Игры и упражнения: «Самый быстрый» «Мы веселые ребята», «Горелки» «Кот и воробушки».

• **Игры, направленные на профилактику болезней носа и горла, бронхолёгочных заболеваний.**

Такие игры восстанавливают носовое дыхание. Данные игры проводятся с сопровождением звуко-речевой гимнастики, которая является своеобразным вибромассажером.

Игры и упражнения :«Кто громче», «У кого шарик выше», «Воздушный шарик».

• **Игры, направленные на преодоление плоскостопия** способствуют укреплению связочно – мышечного аппарата голени и стопы. Плоскостопие, как правило, встречается у слабых, физически плохо развитых детей. При выраженном плоскостопии следует исключить игры, связанные с прыжками и спрыгивания с высоты.

Игры и упражнения: «Спящий кот», «Парашютисты», «Ловкие ноги»,, «Мяч бросай, не теряй», «Донеси, не урони», «Гуси-лебеди», «Самый стойкий», «Поймай комара», «Эстафета с палочкой», ходьба по ребристой доске, упражнения с мячом, с гимнастической палкой и другие.

•**Игры для преодоления последствий инфекционных заболеваний.**При ф щадящем режима дня такие игры помогут ребенку обрести уверенность в себе, улучшат его психическое здоровье. Игры вызывают жизнерадостное настроение, способствует правильному дыханию, кровообращению, пищеварению и восстановительным процессам в организме человека Подвижные игры, позволяющие устранить отставание в развитии, должны быть направлены на воспитание полезных навыков ходьбы, бега, лазанья, ползания и т. д.

Игры и упражнения: «Поймай мячик», «Ежик вытянулся-свернулся». «Казаки-разбойники», «Мы веселые ребята», «Горелки», «Поймай мяч», «Кто дальше бросит».

Кроме этого я хотела бы отдельно выделить упражнения с**мячами-фитболами.**

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы многих специалистов Европы.

е рефлексы.

Мяч многофункционален и может использоваться в комплексах упражнений как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах могут иметь различную направленность:

— для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

— для укрепления мышц брюшного пресса;

— для укрепления мышц спины и таза;

— для укрепления мышц ног и свода стопы;

— для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

— для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

— для формирования осанки;

— для развития ловкости и координации движений;

— для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Так как ведущая деятельность дошкольного возраста – игра, то занятия по фитбол-гимнастике проводятся в игровой форме и с использованием подвижных игр.

**Общие требования проведения оздоровительных игр:**

- необходимо выбирать игры небольшой психофизиологической нагрузки;

- продолжительность одной игры — до 5 минут, можно увеличить до 10-15 минут с перерывами на отдых, музыкальными заставками;

- оздоровительные игры должны оказывать разностороннее воздействие;

- врослый сам должен «включиться» в игру;

- необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание.

**Критериями усталости организма являются следующие признаки:**

а) ребенок сильно возбужден, без толку суетлив, чересчур отвлекается или вялый;

б) движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;

в) кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;

г) ребенок сильно потеет, особенно лицо;

**Для снижения нагрузки необходимо:**

— уменьшить время НОД;

— уменьшить число повторений, одной и той же игры;

— упрость сюжет игры;

—включить более частое число пауз (отдыха и дыхательных упражнений);

И в заключение, я хотела бы подчеркнуть- ценность игровых форм оздоровления, которые позволяют дать физиологическое воздействие на организм без резких степеней утомляемости. Им легко найти место в режиме дня.

Результатом целенаправленной физкультурно – оздоровительной работы является стабильно низкий уровень заболеваемости воспитанников, хороший уровень физической подготовленности выпускников, которые продолжают свою спортивную деятельность в городских спортивных секциях.