Рачковская Ольга Алексеевна

ГБДОУ детский сад №58 комбинированного вида

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Заведующий

**Система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.**

**Методическое пособие.**

Здоровье — важнейшее условие нормальной жизнедеятельности и состояния общества и каждого человека. Здоровье надо рассматривать не только как нормальную структуру и функцию организма, отсутствие жалоб и каких-либо болезненных проявлений, но и как уровень адаптации организма к условиям среды, возможность приспособиться к повышенным и меняющимся ее требованиям без болезненных проявлений. Поэтому важнейшим критерием здоровья является функциональное состояние организма, уровень его жизнеспособности, адаптации к физическим нагрузкам.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ**

**Утренняя гимнастика.** Утренняя гимнастика хотя и непродолжительна по времени , однако оказывает огромное оздоровительное влияние. По данным врачей-гигиенистов, утреннюю гимнастику можно назвать еще водной, поскольку она ускоряет вхождение организма в деятельность. И это возможно благодаря тому, что физические упражнения утренней гимнастики повышают уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы. Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей, способствует раз­витию у детей силы, ловкости, координации движений, подвижно­сти в суставах; совершенствует навыки отдельных движений. Утрен­няя гимнастика содействует также хорошей организации начала дня. Утренняя гимнастика представляет собой комплекс упражнений для рук, ног, туловища. Комплекс состоит из 5—6 упражнений, каж­дое из которых выполняется 6—8 раз. В комплексы утренней гим­настики для дошкольников включаются такие движения, которые охватывают как можно большее количество мышечных групп, по сложности адекватны их возрастным особенностям — это движения рук вверх, в стороны, вперед, а также движения кистями и пальцами в различных положениях рук (вверх, в стороны, вперед); поочеред­ное поднимание прямых ног вперед; поднимание на носки; присе­дания и упоры присев; наклоны туловища вперед, вправо и влево; повороты туловища вправо и влево; простые сочетания движений рук, ног, туловища, головы.

Первое упражнение — типа подтягивания с подниманием рук вверх — в стороны на выдохе из разных исходных положений, без поднимания и с подниманием на носки. Дальше следуют упражне­ния для рук, ног, туловища.

Построение комплекса предусматривает поочередное включение новых групп мышц в работу, отдых только что работавших мышц, чередование напряжения мышц с их расслаблением, чередование противоположных движений, например: сгибания с разгибанием, наклонов вперед с наклонами назад, наклонов вправо с наклонами влево, поворотов вправо с поворотами влево, вращения вправо с вращением влево и т. д.

Завершается гимнастика подскоками, танцевальными шагами, бегом на месте с последующим переходом на ходьбу и упражнения­ми на внимание, а также дыхательными упражнениями.

Как правило, утренняя гимнастика проводится без предметов, комплекс упражнений целесообразно менять раз в две недели. При этом нет необходимости менять все упражнения сразу, достаточно заменить два-три, чтобы создать новизну комплекса, или заменить исходные положения двух-трех упражнений. Новизна комплекса по­вышает интерес детей к занятиям гимнастикой. Отдельно следует отметить, что содержание утренней гимнастики составляют упраж­нения, предварительно разученные на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям. Это дает возможность педагогу кратко и четко объяснить задание, напомнить исходное положение, требования к качеству выполнения и необходимое количество движений.

Утренняя гимнастика проводится в обычной одежде, и это долж­но учитываться при подборе упражнений.

Музыкальное сопровождение является важным компонентом ут­ренней гимнастики. Оно повышает эффект движений, положитель­но влияет на эмоциональный настрой детей.

При проведении гимнастики педагог концентрирует внимание на осанке детей (спина прямая, плечи отведены, подбородок поднят) и на правильном выполнении упражнений. Небрежность, нечет­кость, вялость при выполнении движений снижают положительный эффект гимнастики. Поэтому выполнение ходьбы на месте должно быть энергичным, с высоким подниманием колен, с вытягиванием носков; при поднимании рук в стороны, вверх руки должны быть прямыми, пальцы вытянутыми; при наклонах в стороны нельзя до­пускать «перекручивания» туловища, при наклонах вперед или назад — сгибания ног и т.д.

В младшем дошкольном возрасте утренняя гимнастика должна носить игровой характер. В нее могут быть включены 2—3 игры различной степени подвижности («Самолеты», «Найди и промолчи», «Удочка») или же 5—7 общеразвивающих упражнений образно-ими­тационного характера («Птички клюют зернышки», «Кошечка про­снулась» и т. п.). Возможно также создание целого сюжета, состо­ящего из имитационных движений.

В старшем дошкольном возрасте возможно использование на утренней гимнастике простейших тренажеров.

В теплые дни весенне-осеннего периода (при температуре не ниже + 10°С) утреннюю гимнастику наиболее целесообразно прово­дить на открытом воздухе. Одежда детей постепенно облегчается. Построение утренней гимнастики на воздухе близко к ее постро­ению в помещении. Содержание, подбор упражнений зависят от состояния погоды и подготовленности детей. С целью согревания в прохладные дни упражнения проводятся в энергичном темпе.

**Физкультминутка**. В процессе занятий у детей возникают сдвиги в ряде функциональных систем. Изучение устойчивости произволь­ного внимания, активности детей на занятиях, амплитуды колеба­ний у них сердечного ритма, отражающего степень прочности до­минанты, активационного уровня коры головного мозга, показывает существенный спад всех этих показателей к 12—15 мин занятия. К этому присоединяются неблагоприятные изменения функцио­нального состояния сердечно-сосудистой системы как результат ста­тической нагрузки, обусловленной рабочей позой, и нарушение кро­воснабжения полушарий головного мозга, вызванное длительным наклоном головы.

Во время занятий значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении; мышцы кисти работающей руки.

В начальной стадии утомления, характеризующейся процессом возбуждения центральной нервной системы, резко меняется поведение детей: они отвлекаются от занятия, невнимательно слушают воспи­тателя, разговаривают и т.д. Подобное спонтанное переключение детей на другие виды деятельности является охранительной реак­цией организма. Эти признаки поведения многих детей являются очевидным сигналом для педагога, что они утомлены. Такая реакция организма на утомление при непрерывном умственном напряжении сменяется процессом торможения, при котором излишняя подвижность сменяется вялостью: дети потягиваются, зевают, ложатся гру­дью на стол и т. п.

По данным многих ученых-физиологов, учебная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. В результате в клетках коры головного мозга происходит ряд сдвигов, снижающих их функциональные возможности и работоспособность. Дошколь­никам особенно трудно продолжительно удерживать активное вни­мание, поскольку для детей этого возраста характерны неустойчи­вость нервных процессов, повышенная возбудимость коры головно­го мозга и недостаточность внутреннего активного торможения.

Физические упражнения в середине занятия позволяют в значи­тельной мере снять отмеченные отрицательные сдвиги в физиоло­гических системах организма и повысить работоспособность детей. Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и ды­хательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

При правильном подборе уп­ражнений за короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

В физкультурные минутки, помимо упражнений, требующих напряжения и расслабления крупных мышц туловища и конечно­стей, необходимо вводить упражнения для мышц кисти и пальцев рук. Это повышает работоспособность, содействует развитию мышц кисти, благоприятствует развитию речи детей.

В физкультминутку целесообразно включать упражнения для глаз.

**Физкультминутки**

Физкультминутки — кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Длительность физкультминуток 1,5—2 мин; проводить их рекомендуется начиная со средней группы.

***Основные формы проведения физкультминуток***

***В*** *форме общеразвивающих упражнений.* Общеразвивающие уп­ражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3—4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

*В форме подвижной игры.* Подбираются игры средней подвиж­ности, не требующие большого пространства, с несложными, хо­рошо знакомыми детям правилами.

*В**форме дидактической игры с движением.* Такие физкультми­нутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике.

*В форме танцевальных движений.* Используются между струк­турными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.

*В форме выполнения движений под текст стихотворения.* При подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

текст стихотворений должен быть высокохудожественным. Ис­пользуются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

преимущество отдается стихам с четким ритмом;

содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

*В форме любого двигательного действия и задания.* Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями; использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), трудовых действий (рубим дрова, за водим мотор, едем на машине).

***Требования к проведению физкультминуток***

*•* Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я 15-я мин занятия — **в** зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).

Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.

* Упражнения должны быть удобны для выполнения на огра­ниченной площади.
* Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную дея­тельность всех органов и систем.
* Содержание физкультминуток должно органически сочетать­ся с программным содержанием занятия.
* Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания.
* Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2—4 упраж­нений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.

**Физкультурная пауза**

Физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у де­тей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому воспри­ятию программного материала, увеличению двигательной актив­ности детей.

Проводится физкультурная пауза **в** любом хорошо проветрен­ном помещении — групповая комната, спальня, широкий кори­дор — во время перерыва между занятиями и составляет не более 10 мин.

Она может состоять из трех—четырех игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Серсо», «Удочка», «Бой петухов», «Перетягива­ние каната», а также произвольных движений детей с использо­ванием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10 — 12 мин), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

Игровые упражнения должны предоставлять возможность де­тям в любой момент войти в игру и выйти из нее.

Не следует предлагать детям игры с высокой интенсивностью движений, так как они могут их перевозбудить.

В конце двигательной паузы можно предложить детям различ­ные дыхательные упражнения.

**Физкультурные занятия**

Цель и задачи занятий: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физи­ческие нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения свер­стникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

***Физкультурное занятие*** — это ведущая форма организованного, систематического обучения детей дви­гательным умениям и навыкам. Для проведения занятия воспитатель подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет план-конспект, продумывает методику прове­дения, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей. Занятие проводится в первой младшей группе два раза в неделю; со второй младшей группы до подготовительной группы — три раза в неделю (два раза в зале, один раз на воздухе). Летом все занятия проводятся на воздухе.

Характерными чертами занятия являются: ярко выраженная дидактическая направленность; руководя­щая роль воспитателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям: каждое предыдущее должно быть связано с последующим и составлять систему занятий; важно обеспечить оптимальную двигательную активность детей. Занятия должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности детей. На них надо использовать физкультурно-оздоровительное обо­рудование и музыкальное сопровождение.

Гимнастика после сна

**Методика проведения**

Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании с воздушными ваннами.

**Примерный** алгоритм проведения гимнастики после сна следующий.

В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, предварительно сходив в туалет, лежа в постели, выполняют физические упражнения:

1-е упражнение — подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками;

2-е упражнение — перекрестное движение рук и ног, под­нятых перпендикулярно туловищу;

3-е упражнение — покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук и др.

Дети встают, быстро снимают спальную одежду и остаются в одних трусиках с босыми ногами. После чего 1—1,5 минуты выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое вни­мание следует уделить подбору дыхательных упражнений.

Затем детям предлагает­ся пройти по лежащему на полу канату, затем по ребристой доске, далее по резиновому коврику с мелкими шипами.

Продолжительность занятий для детей младшего возраста —3-5 минут, а для детей старшего возраста – 8-10 минут.

Необходимо помнить, что во время всей бодрящей гим­настики очень важно хорошо подобранное музыкальное со­провождение.

Помимо описанного выше комплекса детям можно предложить:

* подвижные игры;
* танцевальные упражнения;
* различные виды ходьбы, построения и перестроения;
* самомассаж (возможен со стихотворным сопровождением)

**Физкультурная пауза**

Методика проведения

Физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает

эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что

способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению

двигательной активности детей.

Проводится физкультурная пауза в любом хорошо проветренном помещении -

групповая комната, спальня, широкий коридор — во время перерыва между

занятиями и составляет не более 10 мин.

Она может состоять из трех—четырех игровых упражнений типа «Кольцеброс»,

«Серсо», «Удочка», «Бой петухов», «Перетягивание каната», а также произвольных

движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий

(скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

***Методика проведения физкультурной паузы***

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию,

с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10 мин),

доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

Игровые упражнения должны предоставлять возможность детям в любой момент

войти в игру и выйти из нее.

Не следует предлагать детям игры с высокой интенсивностью движений, так как

они могут их перевозбудить.

В конце двигательной паузы можно предложить детям различные дыхательные упражнения.

**Утренняя гимнастика**

Методика проведения

Утренняя гимнастика оказывает огромное оздоровительное влияние. Физические упражнения утренней гимнастики повышает уровень возбудимости функциональной подвижности нервной системы. Утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5 % суточного объема двигательной активности детей, способствует развитию силы, ловкости, координации движения.

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс упражнений для рук, ног, туловища.

В теплые дни весенне-осеннего периода (при температуре не ниже +10 градусов по С) утреннюю гимнастику можно проводить на открытом воздухе. Одежда детей постепенно облегчается.

Комплекс состоит из 5-6 упражнений, каждое из которых выполняется 6-8 раз.

Продолжительность утренней гимнастики зависит от возраста детей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Продолжительность | 5 мин | 6 мин | 7 мин | 10 мин | 10мин |

Припроведении в помещении гимнастика начинается с ходьбы на месте, а на открытом воздухе – с небольшой пробежки. 1-е упражнение – типа подтягивания с подниманием рук вверх из разных исходных положений, без поднимания и с подниманием на носки. Дальше следуют упражнения для рук, ног, туловища. Завершается гимнастика подскоками, танцевальными прыжками на месте или бегом на месте с последующим переходом на ходьбу и упражнениями на внимание, а также дыхательными упражнениями.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, предварительно разученные на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

Утренняя гимнастика проводится в обычной одежде и это должно учитываться в подборе упражнений.

Музыкальное сопровождение является важным компонентом утренней гимнастики. Оно повышает эффект движений, положительно влияет на эмоциональный настрой детей.

При проведении гимнастики педагог концентрирует внимание на осанке детей (спина прямая, плечи отведены, подбородок поднят) и на правильном выполнении упражнений. Небрежность, нечеткость, вялость при выполнении движений снижают положительный эффект гимнастики.

В младшем дошкольном возрасте утренняя гимнастика должна носить игровой характер. В нее могут быть включены 2-3 игры различной степени подвижности.

В старшем дошкольном возрасте рекомендовано проводить утреннюю гимнастику с использованием предметов, под музыкальные композиции, используя комплексы разной степени сложности.

**Оздоровительный бег**

Методика проведения

Оздоровительный бег – это длительный бег в медленном темпе.

Вначале проводится разминка. Её цель разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить ребёнка психологически.

Сначала выполняются упражнения для различных групп мышц (приседания, разного рода ходьба). Заканчивается разминка бегом на месте. Это необходимо для того, чтобы дети не сорвались с места, а побежали бы по дорожке в нужном темпе. Затем дети переходят на бег стайкой вместе с воспитателем. Воспитатель следит за состоянием отдельных детей во время бега, предлагает сойти с дистанции и отдохнуть тем, кто устал.

В конце бега дети выстраиваются в цепочку и бегут равномерно, постепенно замедляя темп с переходом на ходьбу. В это время выполняются упражнения на регулировку дыхания и расслабление.

*Основные принципы организации оздоровительного бега:*

1. Бег должен доставлять детям удовольствие
2. Бегать вместе с детьми, но в темпе детей
3. Бегать регулярно
4. Чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка
5. После бега не забыть расслабиться

Продолжительность бега определяется для каждого ребёнка индивидуально. Детям, пришедшим после болезни, вместо бега предлагается пройти несколько кругов, пробежать меньшую дистанцию или не бегать вовсе. Учитывается и настроение ребёнка, всякое принуждение запрещается.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВОЗРАСТ | ИСХОДНОЕ  ВРЕМЯ | МЕСЯЦ | | | | | | | | | |
| октябрь | ноябрь | | декабрь | | | январь | | | |
| 2-3 года | 3 мин | 3 – 3,5 мин | | 3,5 мин | | 3,5 – 4 мин | | | 3,5 – 4 мин | | | |
| 3- 4 года | 5 мин | 5 – 5,5 мин | | 5,5 мин | | 5,5 – 6 мин | | | 5,5 – 6 мин | | | |
| 5-6 лет | 6 мин | 6 – 6,5 мин | | 6,5 мин | | 6,5 - 7 мин | | | 6,5 - 7 мин | | | |
| 6-7 лет | 7 мин | 7 – 7,5 мин | | 7,5 мин | | 7,5 – 8 мин | | | 7,5 – 8 мин | | | |
|  |  | МЕСЯЦ | | | | | | | | | | |
| февраль | | март | | апрель | | | | май | | |
| 2-3 года | 3 мин | 3,5 – 4 мин | | 4 – 4,5 мин | | | 4 – 4,5 мин | | | | 5 мин | |
| 3- 4 года | 5 мин | 5,5 – 6 мин | | 6 – 6,5 мин | | | 6 – 6,5 мин | | | | 7 мин | |
| 5-6 лет | 6 мин | 6,5 - 7 мин | | 7 – 7,5 мин | | | 7 – 7,5 мин | | | | 8 мин | |
| 6-7 лет | 7 мин | 7,5 – 8 мин | | 8 – 8,5 мин | | | 8 – 8,5 мин | | | | 9 мин | |

**Контрастное обливание ног.**

Методика проведения.

Процедуру проводят перед дневным сном.

Температура воздуха в помещении 18-200С.

Для проведения процедуры необходимы ковш и две емкости с контрастной водой, два термометра.

Обливание ступней и голеней проводят при начальной тёплой воде +37 градусов, холодной воде +34 - +28 и конечной тёплой воде +37. Ребенка ставят в поддон для мытья ног на решетку и обливают ступни водой из емкости с более высокой температурой, затем – с более низкой, заканчивают процедуру обливанием водой с более высокой температурой, в течение всей процедуры термометры находятся в вёдрах.

По окончании процедуры ноги вытирают полотенцем и растирают до легкого покраснения.

Продолжительность процедуры – 1- 1,5 минуты, недопустимо проведение закаливания при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных состояний.

**ТАБЛИЦА ТЕМПЕРАТУРЫ ВОДЫ ДЛЯ**

**КОНТРАСТНОГО ОБЛИВАНИЯ НОГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МЕСЯЦ | ФЕВРАЛЬ | | | МАРТ | | | АПРЕЛЬ | | | МАЙ | | |
| № ВЕДРА | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| ***ТЕМПЕРАТУРА***  ***ВОДЫ*** | 37 | 34 | 37 | 37 | 33 | 37 | 37 | 30 | 37 | 37 | 28 | 37 |

**Контрастное обливание ног.**

Методика проведения.

Процедуру проводят перед дневным сном.

Температура воздуха в помещении 18-200С.

Для проведения процедуры необходимы ковш и две емкости с контрастной водой, два термометра.

Обливание ступней и голеней проводят при начальной теплой воде +37 градусов по С , холодной воде +33 градусов - +28 градусов и конечной теплой воде +37 градусов по С .

Ребенка ставят в поддон для мытья ног на решетку и обливают ступни водой из емкости с более высокой температурой, затем – с более низкой, заканчивают процедуру обливанием водой с более высокой температурой.

В течение всей процедуры термометры находятся в ведрах.

По окончании процедуры ноги вытирают полотенцем и растирают до легкого покраснения.

Продолжительность процедуры – 1- 1,5 минуты, недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных состояний.

**ТАБЛИЦА ТЕМПЕРАТУРЫ ВОДЫ ДЛЯ**

**КОНТРАСТНОГО ОБЛИВАНИЯ НОГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МЕСЯЦ | ОКТЯБРЬ | | | НОЯБРЬ | | | ДЕКАБРЬ | | |
| № ВЕДРА | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| ***ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ*** | **37** | **34** | **37** | **37** | **33** | **37** | **37** | **32** | **37** |

Гимнастика после сна

**Методика проведения**

Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании с воздушными ваннами.

**Примерный** алгоритм проведения гимнастики после сна следующий.

В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, предварительно сходив в туалет, лежа в постели, выполняют физические упражнения:

1-е упражнение — подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками;

2-е упражнение — перекрестное движение рук и ног, под­нятых перпендикулярно туловищу;

3-е упражнение — покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук и др.

Дети встают, быстро снимают спальную одежду и остаются в одних трусиках с босыми ногами. После чего 1—1,5 минуты выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое вни­мание следует уделить подбору дыхательных упражнений.

Затем детям предлагает­ся пройти по лежащему на полу канату, затем по ребристой доске, далее по резиновому коврику с мелкими шипами.

Продолжительность занятий для детей младшего возраста —3-5 минут, а для детей старшего возраста – 8-10 минут.

Необходимо помнить, что во время всей бодрящей гим­настики очень важно хорошо подобранное музыкальное со­провождение.

Помимо описанного выше комплекса детям можно предложить:

* подвижные игры;
* танцевальные упражнения;
* различные виды ходьбы, построения и перестроения;
* самомассаж (возможен со стихотворным сопровождением)

**Воздушные ванны.**

При проведении воздушных ванн у детей повышается потребление кислорода, улучшаются показатели деятельности нервной системы, улучшаются сон, аппетит.

Воздушные ванны являются фактором наименьшего воздействия на организм по сравнению с водными процедурами – обливанием, обтиранием, плаванием.

Это обстоятельство определяет преимущества щадящего типа воздействия при оздоровлении часто болеющих детей.

**Методика проведения воздушных ванн**

Проведение воздушных ванн осуществляется после дневного сна, ежедневно, круглый год, начиная с младшего возраста.

Воздушные ванны проводят в форме двигательной активности детей – бег, прыжки, марш, ходьба.

В холодное время года воздушные ванны проводят в помещении при комфортных значениях температуры, при отсутствии ощущаемого движения воздуха. Комфортной принято считать температуру воздуха от 17 до 22 градусов по С.

Длительность проведения воздушных ванн необходимо увеличивать постепенно, начиная с обычной комнатной температуры.

Длительность первой воздушной ванны 3-5 минут. С каждой последующей процедурой время увеличивается на 1-2 минуты и доводится до 30 минут.

Начинают проведение процедур при обычной комнатной температуре. Затем постепенно снижают до 17 градусов. Сначала дети дошкольного возраста проводят воздушные ванны в трусах, майках, носках и тапочках. Далее, через 2 недели, можно проводить занятия в одних трусах.

Детям, плохо переносящим снижение температуры среды, плохо адаптирующимся к закаливающим мероприятиям, необходимо постепенно снижать температуру воздуха в помещении и постепенно обнажать тело. При этом в начале обнажают руки, затем ноги, далее обнажают тел до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах. Таким образом, в одной группе детского сада, проводящей воздушную ванну, могут быть дети, раздетые частично или до трусов.

После перенесенного острого заболевания к закаливающим процедурам приступают не ранее чем через 1-2 недели после выписки. Длительность и степень обнажения тела увеличивают постепенно.

Недопустимо проведение закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных состояний.