

«Оздоровительная физическая культура для часто болеющих детей»

Проблема:

Острые респираторные инфекции (ОРИ) — самые частые заболевания, как у детей, так и у взрослых, но наиболее высокий уровень заболеваемости отмечается у детей дошкольного возраста, посещающих организованные коллективы. Доказано, что физические нагрузки в значительной мере влияют на состояние здоровья детей и существует зависимость между уровнем двигательной нагрузки и заболеваемостью.

Для решения данной проблемы на кружке проводятся занятия с часто болеющими детьми. В состав группы входит 8-10 детей

Программное содержание:

Улучшение функции дыхания;

Тренировка правильного носового дыхания;

Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей;

Развивать силу основных мышц.

Формировать навыки рациональных сочетаний дыхания и движений;

Формировать правильную осанку, своды стопы;

Развивать внимание, выдержку, быстроту реакции, координацию движений, равновесие;

Развивать умение заниматься с физкультурными пособиями,

Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям.

Ход:

1. Вводная часть (5 мин) Чтение с детьми стихотворения « Сердце»

Дыхательная гимнастика: Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).

Вдох через нос и медленный выдох через рот. (медленно ведём указательным пальцем от кончика носа к переносице -вдох, назад –выдох ртом)

Игра « Буратино» Поза сидя на мяче. Лепим красивый нос как у Буратино. Буратино рисует носом красивые картины.

При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных плавных движений шеи. Упражнение даёт терапевтический эффект шейного отдела позвоночника.

II. Основная часть (15 мин)

1. И.п. – сидя на мяче, ноги несколько шире плеч. Прыжки с махами руками, как при ходьбе 10 раз

2. И. п. то же. Прыжки на мяче с махами обеими руками вправо и влево 10 раз.

3. И.п. сидя на мяче ноги слегка шире плеч, руки на поясе. Прыжки на мяче с разведением рук в стороны, каждую ногу поочередно ставим на пятку. 10 раз

4. И.п. лёжа на животе на мяче, ноги вытянуты, руками упираемся о пол. Делаем перекаты, переступая руками. 8 раз

5. И.п. лёжа животом на мяче. Ноги прямые. Сгибаем поочередно ноги в коленях 8 раз.

6. Ходьба вокруг мяча с чередованием с прыжками. 3 раза

Йога для детей:

« Собачка» - и.п. упор на ногах и руках, ягодицы подняты кверху.

Собачка валяет хвостиком и лает. Во время виляния хвостиком ягодицы движутся влево и вправо 3 раза.

Укрепляются мышцы ног и рук, улучшается кровоснабжение.

2. Ребёнок в позе спящей кошечки (лежит на боку ноги согнуты в коленях и прижаты к груди) лежит и мурлычет.

Проснулась выгнула спинку и зашипела.

Упражнение обучает приёмам саморасслабления 3 раза.

III. Заключительная часть (5 мин)

Игра малой подвижности «Звериная зарядка».

Упражнения с массажёрами, ходьба по массажным коврикам (профилактика плоскостопия)

Пояснение к занятию. Для педагогов.

Главная задача занятия формирование правильного дыхания, улучшение функций дыхания, формирование навыков сочетания движений и дыхания, формирование правильной осанки и сводов стопы.

Занятие состоит из 3-х частей.

I часть — вводная.

Вводная часть необходима для начальной организации детей к предстоящей нагрузке. Она состоит из упражнения для дыхания — это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний и игры Буратино Упражнение даёт терапевтический эффект шейного отдела позвоночника, а создаются положительный эмоциональный настрой.

II Основная часть

В основной части занятия выполняются на больших мячах – фитболах. Гимнастика на мячах создает наиболее оптимальные условия для правильного положения тела, тренирует основные группы мышц, сердечно -сосудистую и дыхательную систему.. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Цель занятий заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие. Йога для детей Укрепляются мышцы ног и рук , улучшается кровоснабжение.

Упражнение обучает приёмам саморасслабление

Применение йоги на занятиях способствует скорейшему снятию напряжения, усталости, расслаблению всех частей тела и подготовке организма к дальнейшей деятельности.

III часть — заключительная.

В заключительной части, проводится игра малой интенсивности. А так же профилактика плоскостопия. На занятиях я учитываю самочувствие детей, их эмоциональное и физическое состояние. Занятия кружка положительно влияют на общее укрепление здоровья ребенка.