

Упражнения и танцы специального воздействия.

«БРОВИ» («Иван-Купала»)

Упражнение направлено на профилактику плоскостопия, укрепление и формирование свода стопы.

Вступление.

И.П.-сидя на стуле, ноги вместе, стопы параллельно, руками держаться за стул.

1. 1-8-подъем на носки, опускание на всю стопу на каждый счет.

2. Повторить упражнение счета 1.

Проигрыш 1.

1. 1-8-пр.н.вперед на пятку, пр.н. на носок и в И.П.

2. Повторить упражнение с др.ноги.

3. 1-2-с пр.н. тройное переступание на носках с подъемом лев.н.

3-4-повторить с другой ноги.

4. повторить упражнения части 3.

Первый куплет.

1. 1-8-гармошка пр.н. вправо и в И.П.

2. Повторить с лев.н.

3. 1-пр.н. на носок пятка наружу

2-лев.н. на носок пятка наружу.

3-пр.н. на пятку.

4-лев.н. на пятку.

5-носки внутрь, встать на носки.

6-пятки внутрь, носки наружу.

7-8 повторить 5-6.

4. Повторить упражнение 3 счета.

Припев.

1. 1-8- гармошка двумя ногами наружу и внутрь.

2. Повторить упражнение части 1.

3. Пятки разводим в стороны и соединяем по 3 раза.

4. Повторить упражнения части 3.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Второй куплет. Повторить упражнения 1 куп.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш 2.

1. 1-8 –подъем на носки и опускание на всю стопу.

2. Повторить упражнение части 1.

3. 1-8- пятка носок с пр.н.

4. 1-8-пятка носок с лев.н.

5. 1-8- развести пятки врозь, соединить, затем носки развести соединить.

6. Повторить упражнение части 5.

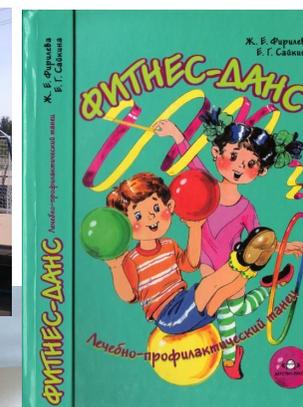
7. 1-8-развести колени и опереться на наружный свод стопы руки на коленях, Свести колени.

8. 1-8-повторить упражнения части 7.

В конце потянуть носочки на себя и от себя. Расслабить стопы. Можно сделать массаж стопы легкими поглаживающими движениями под классическую музыку.

МКДОУ «Елань-Колоновский детский сад
общеразвивающего вида №1»

Методические рекомендации по
использованию современных
программ и пособий в рамках
здоровьесбережения.



Подготовила инструктор по ФК
Лотоцкая Н.В.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании

Это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни.



ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ



Для создания целостной системы здоровьесбережения детей необходима организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль.

Оборудованные уголки здоровья, с разнообразным физкультурным оборудованием, а так же пособиями, изготовленными своими руками, помогут повысить интерес к физической культуре, развить жизненно-важные качества, увеличить эффективность занятий. Необходимо уделять большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе.

Для совершенствования навыков упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги. Во всех группах должны быть пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Физкультурное оборудование должно быть размещено так, чтобы оно было доступно для детей.

Несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека, а состояние здоровья населения, особенно детей и подростков ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

С целью профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста в своей ежедневной работе можно использовать учебное пособие по лечебно-профилактическому танцу «ФИТНЕС-ДАНС». Авторами программы Фирилевой Жанны Евгеньевны и Сайкиной Елены Гавриловны разработан и систематизирован большой материал, дана новая, нестандартная методика по организации и проведению упражнений лечебно-профилактического танца.

Лечебно-профилактический танец – это комплексы упражнений в сочетании со специально-подобранной музыкой, которые выполняются в едином темпе и ритме. Применение музыки на ЛПТ помогает бороться с монотонией, способствует преодолению нарастающего утомления, усиливает заданный характер движений (темп, амплитуду, нужное напряжение мышц) и ускоряет овладение техникой движений. Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают больший оздоровительный эффект.