**Профилактика опорно-двигательного аппарата у дошкольников.**

*Инструктор по физической культуре Сарваева В.А.*

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем нашего времени.

С приходом в детский сад у ребёнка начинается новый этап в его жизни. Он попадает в новую обстановку, в которой чувствует себя дискомфортно, что отражается на его настроении и поведении.

В первое время пребывания ребенка в саду осложняется поведенческая реакция, нарушается сон, питание, коммуникативность, что, в конечном счете, сказывается на его состоянии здоровья.

 Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

 Эффективным средством оздоровительной работы для профилактики опорно-двигательного аппарата является двигательная реабилитация по средствам применения различных физических упражнений, подвижных игр и др., которые позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основных групп мышц и вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают эмоциональный фон занятий.

Здоровый образ жизни – это рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Важность воспитания здорового образа жизни у детей обусловлена пониманием, что привить основные знания, навыки и привычки по сохранению и укреплению здоровья можно с самого раннего детства. Со временем они превратятся в важный компонент общей культуры человека и повлияют на формирование здорового образа жизни всего общества.

Наиболее приемлемыми являются следующие нетрадиционные технологии оздоровления дошкольников:

**1)самомассаж и массаж**

**2)дыхательная гимнастика**

**3)аутотренинг релаксация**

**4)пальчиковая гимнастика**

**5)креативная гимнастика**

**6)игропластика**

**7)игровой стретчинг**

**8)упражнения на фитболе**

**9)музыкально-ритмическая деятельность 1.**

**10)психогимнастика**

**Пальчиковая гимнастика.**

**Погладим котенка**

- Киса, кисонька, кисуля!

Позвала котенка Юля.

- Не спеши домой, постой!

- И погладила рукой.

*(одной, затем другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев.)*

**Белка** *(народная песенка)*

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому...

*(поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого)*

**Дождик** *(народная потешка)*

Дождик-дождик,

Полно лить,

Малых детушек

Мочить!

- Сделать из прищепок солнышко

- Украсить елочку

- Накачивать насос *(при помощи карандаша)*

- Подниматься по лесенке *(при помощи карандаша)*

- Прокатать карандаш между ладошками

**Зарядка для пальцев рук и ног:**

1. 20 раз сжать пальцы рук и ног.
2. 2 ступни и 2 руки вместе сделать 10 круговых движений влево*(вправо)*
3. Массировать каждый пальчик, ступню впередназад.

**Игра для пальцев ног «Большак рисует»**

Пальцы играют *(разжать, сжать)*, переносят мелкие игрушки с одного подноса на другой, прокатывание скалки.

Пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторики руки. Чем развитие пальцы, тем лучше развита речь.

**Гимнастика для глаз.**

*(упражнения для глаз проводятся в середине занятия)* Австисова методика

Метка на стекле *(на стекле, на уровне глаз ребенка, ставится метка красного цвета 3-5 мм)*

Ребенок подходит к окну на расстояние 30-35 см, выбирает ориентир *(дерево, качели ограда и др.)* 30 -35сек. Смотрит на ориентир, затем 3035сек смотрит на метку и так далее. Время выполнения5минут.

**Упражнения для глаз:**

- И. п. сидя, откинувшись на спинку стула, глубокий вдох, наклон вперед к крышке стола выдох. Выполнить 5-6раз.

- И. п. то же, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть глаза. Выполнить 4-5раз.

- И. п. сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, то же влево. Выполнить 5-6раз.

- И. п. сидя, смотреть прямо перед собой на воспитателя 2-3сек Поставить руки посередине линии лица на расстоянии 15-20см от глаз. Перевести взор на кончик среднего пальца и смотреть на него 3-5сек, опустить руки. Выполнить 5-6раз.

- И. п. сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить. Выполнить 4-5раз.

**Дыхательная гимнастика.**

Все упражнения выполняются в темпе марша, вдох в 2 раза короче, чем выдох.

Лечебные звуки *(по М. Л. Лазареву, автору программы «Здравствуй»)*.

Звуки музыку рождают,

И недуги побеждают

Звуки слова создают

И скучать нам не дают.

Чтоб здоровым, сильным стать

Чтоб не кашлять, не чихать

Звуковую гимнастику

Будем с вами выполнять.

Вылечим простуду

Чтобы простуду, насморк победить

Должны мы звук - в произносить

В -в-в-в-в-в-в-в-*(на выдохе)*

Ш-Ж-З лечит трахеит, кашель.

Ладошки на горлышко все положите

Песенку комарика все произнесите:

З -з-з - комар летит

З-з-зкомар звенит

З-з-ззазвенели, запели ребята

З-з-зотдохните мои дошколята.

Руку на грудь положите теперь

Кашель не страшен нам с вами, поверь

Ж-ж-ж-

*(дети стоят спиной к друг другу, кулак левой руки на поясе)*

Снова, друзья, мы чуть-чуть отдохнем,

Песню змеи произнесем ш-ш-ш,

**Комплекс оздоровительных мероприятий после сна.**

Пробуждение.

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик ледяной,

Он всегда, везде со мной.

«просыпайтесь!» - говорит,

«закаляйтесь!» - всем велит.

**Комплекс закаливающих упражнений.**

1. «Киски просыпаются». *(предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок)*.

На ковре котята спят,

Просыпаться не хотят.

Вот на спинку все легли,

Расшалились тут они.

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать.

2. Игры с одеялом. *(дети прячутся под одеяло и так 2-3раза)*

Вот идет лохматый пес,

А зовут его - Барбос!

Что за звери здесь шалят?

Переловит всех котят.

3. Легкий массаж *(«поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь)*.

4. Бег босиком из спальни в группу:

Потянулись, быстро встали,

На носочках побежали...