

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ ДЛЯ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа
по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование
профилю подготовки Физическая культура
профилизации

Идентификационный код ВКР: 1308320

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

_____ Т.В. Андрюхина

« ____ » _____ 2017г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ ДЛЯ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Исполнитель:

Обучающаяся группы ФК-402 А.И. Ведерникова

(подпись)

Руководитель

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

Нормоконтролер

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

Екатеринбург 2017

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 70 страницах, содержит 3 рисунка, 6 таблиц, 30 источников литературы, а также 7 приложений на 14 страницах.

Ключевые слова: дети младшего дошкольного возраста, гимнастика, массаж.

Объект исследования – процесс применения массажа для детей младшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – игровой массаж как средство приобщения детей младшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Цель работы – разработать и экспериментально проверить методику проведения игрового массажа детей младшего дошкольного возраста, способствующую приобщению к основам здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по исследуемой проблеме
2. Разработать методику проведения игрового массажа для детей младшего дошкольного возраста.
3. Экспериментально проверить эффективность методики проведения игрового массажа для детей младшего дошкольного возраста, способствующей приобщению к здоровому образу жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ.....	9
1.1. Формирование двигательных навыков у детей младшего дошкольного возраста.....	9
1.2. Физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста.....	13
1.3. Краткая характеристика умений и возможностей детей младшего дошкольного возраста.....	21
1.4. Особенности проведения массажа для детей младшего дошкольного возраста.....	24
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРОВОГО МАССАЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЦЕЛЯХ ПРИОБЩЕНИЯ К ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗИ ЖИЗНИ.....	28
2.1. Организация и методы исследования.....	28
2.2. Определение уровня физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста.....	30
2.3. Разработка методики проведения игрового массажа в ДОО для детей младшего дошкольного возраста в целях приобщения к основам здорового образа жизни.....	41
2.4. Анализ результатов применения предложенной методики.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Все родители хотят, чтобы их дети выросли счастливыми и здоровыми. Очень большое влияние на развитие ребенка оказывают факторы окружающей среды, и родители это прекрасно знают. В связи с этим актуальность нашей работы заключается в том, что достаточно большое количество детей ослабленных, имеющих отклонения в физическом и психическом развитии, а массаж в сочетании с гимнастикой оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм ребенка и очень хорошо развивает все органы и системы.

Любовь и внимание взрослых, полноценное и разнообразное питание, свежий чистый воздух, солнечный свет и тепло - благодаря этим факторам ребенок будет здоров как телесно, так и душевно.

В детстве закладываются основы гармоничного развития и здоровья. В это время ребенок активно растет, формируются и совершенствуются все системы организма.

Ранний возраст очень важен, в это время происходит интенсивное развитие, формируется ходьба, происходит овладение активной и пассивной речью, формируется сознание.

Но родители недооценивают значение этого возраста. Именно в этот период формируются основные двигательные навыки, например ходьба, прыжки, бег, формирование осанки, умение управлять своим телом, начинают проявляться черты характера, такие как настойчивость, инициативность и самостоятельность.

В этом возрасте движения для ребенка служат способом самовыражения, способом познания окружающего мира. При этом он получает колоссальное удовольствие от новых навыков и умений.

Развивая детей эстетически и интеллектуально и родители, и педагоги забывают о физическом воспитании. Они относятся к нему, как к происходящему само по себе, второстепенному. В результате малыши

неправильно ходят, плохо бегают, не умеют ловить и бросать мяч, не могут залезть на лесенку.

Свойственная в возрасте от года до трех-четырех лет естественная потребность в активных движениях подавляется взрослыми, которые часто говорят детям: «не бегай», «не прыгай», «не шуми», «не мешай» и так далее. На общем самочувствии и настроении ребенка все это сказывается отрицательным образом.

Специальные занятия помогут восполнить недостаток двигательной активности. Массаж в сочетании с гимнастикой оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм ребенка и очень хорошо развивает все органы и системы. Укрепляют эмоциональную связь между взрослым и ребенком и приносят большое удовольствие ему нежные прикосновения рук и упражнения в виде игры.

Игровому массажу уделяется большое внимание. Ведь он, как и гимнастика, является отличным средством лечения различных заболеваний и профилактики. Не нужно иметь специального образования или таланта для того, чтобы овладеть массажными приемами.

Ребенок, отстающий в развитии, сможет быстро догнать своих сверстников, а здоровый ребенок стать более совершенным при помощи регулярных занятий массажем.

Роль игрового массажа в дошкольных учреждениях значительно снижается. Но ведь детский организм все время развивается. От организма взрослого человека отличается по характеру своих ответных реакций на различные внешние влияния.

У большого количества детей имеются дефекты и заболевания опорно-двигательной системы, такие как сколиоз, плоскостопие, нарушение осанки.

Игровой массаж обладает не только лечебными свойствами. Его можно проводить так же как с гигиенической, так и с профилактической целью.

Игровой массаж оказывает влияние на психическое и физическое развитие ребенка. Так же он способствует поддержанию оптимального тонуса, стимулирует рост и развитие мышечной массы, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Массаж помогает предотвратить заболевания, укрепляя организм и содействуя общему развитию.

Проблема исследования: определить методы проведения игрового массажа с детьми младшего дошкольного возраста, способствующие приобщению к основам здорового образа жизни.

Объект исследования: процесс применения массажа для детей младшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: игровой массаж как средство приобщения детей младшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить методику проведения игрового массажа детей младшего дошкольного возраста, способствующую приобщению к основам здорового образа жизни.

Гипотеза исследования: применение игрового массажа в физкультурно-оздоровительной работе с детьми младшего дошкольного возраста будет способствовать сохранению и укреплению психического и физического здоровья и приобщению детей младшего дошкольного возраста к основам здорового образа жизни.

Для достижения цели и проверки гипотезы необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по исследуемой проблеме
2. Разработать методику проведения игрового массажа для детей младшего дошкольного возраста.

3. Экспериментально проверить эффективность методики проведения игрового массажа для детей младшего дошкольного возраста, способствующей приобщению к здоровому образу жизни.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ

1.1. Формирование двигательных навыков у детей раннего и младшего дошкольного возраста

Формирование двигательных навыков необходимо для согласованного развития малыша, его физического развития, координации движений, привлечение к доступным ребенку видам двигательной деятельности и положительных нравственно-волевых качеств личности.

Закономерности формирования двигательных навыков.

Формирование двигательного навыка – процесс формирования способности к осуществлению того или иного движения без сознательного контроля.

Формирование нового навыка могут, как облегчать, так и затруднять приобретенные ранее. Хорошее взаимодействие навыков происходит тогда, когда есть сходства в технике движений. Отрицательное взаимодействие навыков может произойти при одновременном разучивании движений, которые имеют разные конечные фазы [26].

От сложности упражнения зависит, насколько долгим будет формирование двигательного навыка. А позитивные эмоции и психологическая установка влияют на скорость образования двигательных навыков.

Стадии формирования двигательных навыков.

Образование системы временных связей в коре больших полушарий мозга и динамического стереотипа являются физиологической основой формирования двигательных навыков. Различают три стадии в этом процессе.

1 стадия – самая не продолжительная по времени. На этой стадии формируется первоначальное умение, знакомство детей с новыми

движениями, это характерно преобладанием процесса возбуждения в коре головного мозга и недостаточностью внутреннего торможения. Вследствие этого у ребенка есть неуверенность в движениях, напряженность мускулатуры, замечаются лишние движения.

2 стадия – более длительная по времени. Во второй стадии происходит процесс специализации условного рефлекса. Правильность разучивания движений начинает улучшаться. Происходит это из-за уточнения внимания отдельным двигательным рефлексам и всей системы в целом. Эта стадия характерна постепенным развитием внутреннего дифференцировочного торможения, который ограничивает распространение процессов возбуждения, повышает роль второй сигнальной системы. Благодаря этому малыш проявляет большую осознанность задач и собственных действий. Но при этом образование двигательных навыков происходит волнообразно. Это отражается в попеременном ухудшении или улучшении выполнения действий.

3 стадия – ребенок уже начинает овладевать навыком. Движения становятся свободными, произвольными, уверенными, точными. Малыш может самостоятельно выполнять движение, осознавая его задачи. Так же на 3 стадии формируются дополнительные двигательные реакции в соответствии с разнообразными вариантами техники движения [15].

Этапы обучения двигательным навыкам.

К каждой стадии навыка относится определенный этап обучения:

1 этап – начальное разучивание движения. На этом этапе ставятся следующие задачи: ознакомить ребенка с новыми двигательными действиями; создать у него целостное представление о движении и выполнение его. Зрительная, слуховая, двигательная системы способствуют осуществлению этих задач.

Из поставленных задач можно пользоваться методикой начального разучивания. Эта методика включает в себя: показ образца физического

упражнения; детальный показ с объяснением движения; выполнение движения непосредственно самим ребенком.

Показ образца движения малышу должен осуществляться правильно и в надлежащем темпе. Такой показ заинтересует ребенка, вызовет положительные эмоции и у него появится желание выполнить это упражнение.

Расчлененный, или как его еще называют поддетальный, показ двигательного действия выполняется в медленном темпе, при этом поясняя все составляющие элементы движения. Сопровождая показ упражнения рассказом, создается предварительная ориентировка в выполнении движения: это воздействует на сознание ребенка, способствует усвоению пространственной терминологии, например «вперед – назад», так же ребенок представляет исходное положение рук, ног и так далее, представляет, какое будет движение частей своего тела, например «влево – вправо». После этого ребенок самостоятельно выполняет двигательное действие, а воспитатель следит за правильностью выполнения и поправляет его [5].

Эти приемы обеспечивают образования в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию малыша последовательности элементов движения, объединению их в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения. При расчлененном показе упражнений не стоит использовать счет, так как это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создает у ребенка представления о двигательном действии, не формирует осознанности движения.

После расчлененного показа ребенок самостоятельно выполняет упражнение, слушая указания воспитателя. Воспитатель должен следить за правильностью выполнения упражнения, если ребенок выполняет его неправильно, то необходимо уточнить, разъяснить или показать еще раз.

Для обучения малышей в основном используются игровые приемы. Это обуславливается спецификой младшего возраста. Ведь в этом возрасте ребенок еще не владеет достаточной концентрацией внимания и получает удовольствие от подражания конкретному образцу.

От эмоционально – положительного отношения малыша к движению зависит успех начального этапа разучивания, это происходит благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение [17].

2 этап – углубленное разучивание движений. На этом этапе уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники изучаемого упражнения, так же исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, педагог восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

3 этап – закрепление и совершенствование двигательного действия. На этом этапе постепенно развивается дифференцированное торможение при повторении упражнений. Все ненужные движения затормаживаются, а соответствующие показу движения закрепляются.

Двигательные навыки, сформированные у детей от года до трех лет, служат фундаментом для их дальнейшего совершенствования. Они позволят в дальнейшем достичь высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у малышей формируется способность без затруднений овладеть более сложными движениями и различными видами деятельности.

Необходимо сразу правильно формировать двигательные навыки у детей, так как переучить их будет уже очень сложно. Поэтому детей необходимо обучать рациональной технике выполнения физических упражнений, так же повышать объем различных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни.

В соответствии с ростом и развитием организма происходит формирование двигательных способностей ребенка.

Свободная двигательная деятельность, а так же организованные физкультурные занятия улучшают обмен веществ, деятельность сердечнососудистой, нервной, дыхательной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Такие занятия повышают устойчивость организма ребенка к различным заболеваниям и защитные силы организма. Чем больше различных движений сможет изучить ребенок, тем шире возможности для развития восприятия, развития и других психических процессов, тем более полноценно будет осуществляться его развитие [11].

1.2. Физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста

Физическое воспитание – это неотъемлемая часть жизни ребенка с самого рождения. Это связано с такими причинами:

- Ребенок, это единственное млекопитающее, которое не рождается с готовыми движениями.

- Гетерохронность созревания всех структур двигательного анализатора. Клеток двигательного центра, расположенного рядом с центром речи и письма, проводящих путей спинного мозга, созревающих в течение первого года жизни, периферических нервов, достигающих зрелости взрослого к 4 годам и костно-мышечной системы, созревающей до 12-18 лет. Следовательно, физическое воспитание детей раннего возраста призвано обеспечить качественное созревание нервно-мышечного аппарата [21].

- Периферическими помощниками сердца являются скелетные мышцы, так как облегчают работу сердца микро насосные системы, заложенные в скелетных мышцах. Но с раннего возраста необходимо развивать эти системы, иначе мышцы становятся «иждивенцами» сердца, и оно быстро изнашивается. Таким образом, физическое воспитание детей

раннего возраста, это профилактика ранних смертей от сердечнососудистых заболеваний.

– Полноценному интеллектуальному развитию ребенка содействует физическое воспитание раннего возраста.

– Физическое воспитание в раннем возрасте – это обеспечение всех функций позвоночника, таких как опорный, двигательный и амортизационный, следовательно, профилактики остеохондроза.

Чем хуже первоначальное состояние мышц, тем быстрее возникает их перенапряжение, которое может привести к преждевременному старению, и напротив, чем лучше развиты мышцы, тем легче позвоночник справляется с нагрузками.

Существенным фактором для развития ребенка на втором году жизни становится физическое воспитание. Увеличение притока крови к мышцам и тем самым улучшение транспортировки питательных веществ и кислорода к тканям, в этом заключается физиологическое действие движений на организм. Улучшается обмен веществ и повышается реактивность организма [19].

Движения являются биологическим стимулятором роста, так как постоянные сокращения мышечных сухожилий стимулируют рост надкостницы, поэтому обеспечивается более прочное соединение мышц с костью. Они оказывают рефлекторное влияние на функции всех органов и систем, в том числе надпочечников, ведь они имеют важнейшее значение в обеспечении адаптационных реакций.

В возрасте от года до трех лет ребенок может самостоятельно выполнять некоторые физические упражнения. Но в первом полугодии он еще нуждается в помощи взрослого, который будет направлять его в движении. До 14 месяцев малышам продолжают делать массаж живота и спины, при этом делают тот комплекс упражнений, который делали в конце первого года жизни. Ко всему этому, если к концу года малыш начинает

ходить самостоятельно, то в эти комплексы включают еще простейшие упражнения ходьбы с препятствиями, например перешагивание через палочку, лежащую на полу, ходьба по дорожке, которая ограничена двумя линиями. Но при этом до 1 года 2 месяцев – 1 года 3 месяцев детей необходимо поддерживать за обе руки. В этом возрасте детей нужно начинать учить бросанию мяча двумя руками. Мяч должен быть диаметром 15 – 20 сантиметров [13].

Начиная с 1 года 3 месяцев – 1 года 4 месяцев малыша учат самостоятельно ходить по ограниченной дорожке, ширина которой 30 сантиметров, перешагивать через препятствие на полу, залезать на лестницу. Так же учат бросать мяч различной величины двумя руками вдаль.

В 1 год 5 месяцев – 1 год 6 месяцев у ребенка закрепляется умение подниматься и спускаться по наклонной доске, ширина которой 25 сантиметров, а длина 2 метра, с приподнятым одним концом на расстояние 15 - 20 сантиметров. Перешагивать через натянутую веревку на высоте 5 – 10 сантиметров. Малыша учат залезать и слезать с лесенки высотой 1,5 метра приставными шажками, бросать маленький мяч одной рукой.

Дальнейшее совершенствование движений ребенка направлено на конец второго года жизни. Специальный массаж перестают делать, если ребенок здоров.

В группах раннего возраста с малышами проводятся занятия по развитию движений 2 раза в неделю. Дети занимаются в трусиках и маячках, все упражнения выполняются босиком на коврике. Помещение обязательно должно быть хорошо проветренным. Такие занятия длятся 10 – 12 минут.

Для занятий потребуется 2 веревки длиной 1 – 1,5 метра, полочка длиной 40 – 50 сантиметров и диаметром 2,5 сантиметра, обруч диаметром 40 – 50 сантиметров, кегли, кубики и брусочки на каждого ребенка.

Малышей все так же продолжают учить ходить по дорожке, ограниченной, например, двумя веревками, но только ширина становится 10 – 5 сантиметров. Лежа на спине, ребенок достает носками прямых ног

обруч, либо стоя достает предметы, лежащие на полу не сгибая ног, проползает под скамейкой или стулом, пролезает в обруч. Держа в руках палочку, поднимает ее вверх, при этом поднимается на носки, затем приседает[12].

Для ребенка очень полезно покатавать ногой карандаш или палочку сидя на стуле, перешагнуть через предметы, разложенные на полу на расстоянии 20 – 30 сантиметров. Прежде малыш залезал на лесенку высотой 1,5 метра приставными шажками, но теперь он может подняться и спуститься с нее чередующимся шагом.

Так же умение метать в цель развивается в этом возрасте. Малыш бросает сначала правой потом левой руками мяч диаметром 60 сантиметров в корзину, которая находится на уровне его груди и на расстоянии 50 – 70 сантиметров.

На третьем году жизни ребенок крайне активный. Он старается все выполнять самостоятельно, при этом совершает большое разнообразие движений с использованием различных предметов: катает шарик, проползает под стульями, ходит по веревке, кидает мячик и бежит за ним.

С обыгрыванием разнообразных игрушек и предметов связана самостоятельная двигательная активность детей 2 – 3 лет. Чтобы достать какой-либо предмет ребенок прилагает определенные усилия. Он наклоняется, тянется за каким-то предметом, залазит на стул.

Движения ребенка третьего года жизни часто непреднамеренны и хаотичны, так как они еще недостаточно выработаны как произвольные. Дети могут быть лишены необходимой двигательной нагрузки, особенно которые не посещают детский сад. Взрослые зачастую не позволяют малышам много бегать, ходить босиком, прыгать, забывая о том, что движение для ребенка это сама жизнь, а не только жизненная необходимость.

Умение детей двигаться формируется непосредственно в зависимости от условий, в которых растет ребенок, а не передается по

наследству, поэтому одни дети малоподвижны и постоянно сидят, вторые начинают плавать в младенческом возрасте, а третьи начинают сразу ходить, не начав ползать и так далее.

У годовалого ребенка появляются новые движения, такие как сидеть на корточках и приседать, после того как он сможет ходить и стоять без опоры. Дальнейшее развитие координации движений пальцев, рук, туловища происходит на протяжении второго года жизни. Показатели нормального и своевременного развития ребенка, это правильные движения.

Ходение заставляет работать мышцы нижних конечностей, активизирует дыхание, стимулирует кровообращение. Ребенок, начавший ходить, взрослеет быстрее.

Задачи гимнастики на втором и третьем году жизни:

1 задача – научить ребенка правильно ходить. Ребенок в год при ходьбе еще теряет равновесие, быстро перебирает ножками, при этом его шаг переходит почти что в бег для того чтобы не упасть. Только после развития координации в движениях рук у малыша появляются полноценные самостоятельные шаги. Чтобы воспитать у ребенка правильную ходьбу необходимо приучить ходить, сближая ноги, при этом ставя их параллельно друг другу, то есть детей нужно учить ходить по бокам ограниченной поверхности. Например, ходьба по доске, скамейке, дорожке шириной от 30 – 20 сантиметров до 15 – 10 сантиметров.

2 задача – воспитать чувство равновесия. Для этого необходимо детей учить ходить по ограниченной поверхности, которая приподнята на высоту от 1,5 – 2 сантиметра в начале второго года и до 15 – 20 сантиметров в конце. Нужно придерживаться одному принципу, чем выше доска, тем шире должна быть ее поверхность.

3 задача – профилактика плоскостопия. Эта задача решается, когда ребенок ходит босиком по неровной поверхности, такой как трава, песок, массажный коврик, ворсистый ковер, ребристая доска и так далее.

4 задача – формирование правильной осанки. Для этого используются упражнения для мышц спины. Ребенку со второго года даются упражнения в подлезании под скамейку, палку, веревку. Важно чтобы высота была 25 – 30 сантиметров.

5 задача – воспитание координации движений. Для решения этой задачи ребенку даются упражнения в сложной ходьбе, поднятие и спуск с одного предмета на другой, перешагивание через различные предметы.

Большое внимание уделяется общеразвивающим упражнениям, как и на первом году жизни.

Необходимо придерживаться следующих правил при проведении гимнастических упражнений: чередовать упражнения с отдыхом; включать в работу все группы мышц: рук, ног, живота, спины, плечевого пояса; менять исходное положение: стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе.

До 14 месяцев должны оставаться приемы массажа: массаж спины и живота.

С помощью игровой формы можно вызвать интерес и увлечь малыша занятиями. Можно использовать такие фразы как: «ложись, как кошечка», «тянись высоко-высоко к солнышку» и так далее. Занятия физкультурой станут любимым занятием у ребенка, если ему будут доставлять радость занятия гимнастикой.

Чтобы выработать у ребенка раннего возраста способность противостоять охлаждению, его необходимо закаливать. Но даже многие врачи и тем более родители считают, что маленьких детей нужно оберегать от малейших охлаждений, а не закаливать. Это очень большое заблуждение. Такие тепличные условия только ослабляют здоровье малыша, а не укрепляют.

Детей нужно закаливать как можно раньше, даже с самых первых дней жизни. Но нужно учитывать развитие ребенка и возрастные особенности, а не делать все по шаблону. Дети, закаленные с раннего возраста крайне редко

болеют воспалением легких и респираторными заболеваниями, это доказано многочисленными наблюдениями.

Только при строгом соблюдении основных правил у детей раннего возраста эффект может быть достигнут от закаливания: постепенное и систематичное закаливание, индивидуальный подход, положительное отношение ребенка к закаливающим процедурам [27].

Что подразумевает индивидуальный подход? Это учет возраста ребенка, физического развития, характера, условий жизни и состояния здоровья.

Начинать закаливание во время болезни или сразу после выздоровления нельзя, так как организм не может выработать защитные реакции.

Очень осторожно закаливающие процедуры проводят детям, отстающим в развитии и ослабленным.

Постепенно нужно закаливать детей, которые росли в «тепличных» условиях, ходили по дому в теплой обуви и одежде, мало находились на свежем воздухе.

Когда ребенок начал посещать детское учреждение нельзя начинать закаливать. Так как в это время организм малыша становится более чувствительным и может дать неверную реакцию на закаливающую процедуру, если до этого он ее не получал, это происходит из-за резкой смены обстановки.

К детям с различными типами нервной системы следует подходить индивидуально. Хорошо переносят обливание всего тела или ног прохладной водой, бегают раздетые дети с сильным уравновешенным типом центральной нервной системы. У них наступает быстрее эффект от закаливания. Ребенку полезнее возбуждающие процедуры, если в его поведении преобладает торможение, а если возбуждение, то успокаивающие.

Закаливание будет действенным только в том случае, если оно будет систематическим. Только при постоянном подкреплении и тренировке, в течение всего года вы достигните успеха.

Нужно чтобы закаливание было неотъемлемой частью дня для ребенка. Малыша нужно приучить ходить босиком и не бояться холодной воды. Не стоит бояться, если малыш берет голыми руками снег. Даже при легких заболеваниях можно продолжать закаливание, но необходимо будет посоветоваться с врачом.

В разные сезоны года, закаливающие процедуры могут быть различными. Зимой – обливание ног, летом – общие обливания, душ, воздушные ванны.

Перенесенные заболевания, жилищно-бытовые условия, характер питания, особенности климата, режим дня, все это заметно отражается на физическом развитии ребенка. Тип конституции, интенсивность обмена веществ, наследственные факторы, эндокринный фон организма, активность секретов пищеварительных желез и ферментов крови влияют на темпы физического развития.

В связи с этим уровень физического развития детей принято считать достоверным показателем их здоровья. Дальнейшее успешное развитие ребенка в возрасте от года до трех лет зависит от физического воспитания.

Развитие движений у детей 3-4 лет связано с созреванием мозга и всех его структур, участвующих в регуляции движений, совершенствованием связей между двигательной зоной и другими зонами коры, изменением структуры и функциональных возможностей скелетных мышц [3].

Почти всеми основными движениями ребенок овладевает к трем годам. На протяжении четвертого года жизни условные связи закрепляются и совершенствуются в процессе обучения.

Для образования определенных двигательных навыков и закрепления их как условных рефлексов, т.е. образования двигательного стереотипа, требуется определенная повторность и последовательность применения

раздражителей. Таковыми раздражителями являются физические упражнения [23].

Возможность целенаправленного формирования движения в процессе обучения ребенка выявляется к четырем годам. В процессе двигательного обучения повышается роль слова. Недостаточно показа или подражания для того чтобы ребенок правильно усвоил способ движения. Для этого под руководством взрослого необходима специальная организация деятельности ребенка.

На протяжении дошкольного периода происходит изменение зависимости двигательной активности и физической подготовленности детей от их физического развития: в младшем дошкольном возрасте (3-4 года) ведущее значение в функциональном совершенствовании организма детей имеет физическое развитие [29].

1.3. Краткая характеристика умений и возможностей детей раннего и младшего дошкольного возраста

Дети в этом возрасте выглядят непропорционально. У них большая голова, относительно туловищу, и довольно короткие ноги. Индивидуальный подход родителей к режиму дня, к выбору физических упражнений и подвижных игр определяют особенности развития детского организма.

К полутора годам костная система интенсивно формируется, роднички и швы костей черепа затягиваются полностью, костная ткань маленького ребенка еще мягкая и эластичная. Поэтому взрослым необходимо внимательно следить за развитием скелета и предупреждать появление деформаций.

Очень ранимы и нежны в этом возрасте подкожно-жировой слой и кожа. Ребенок достаточно легко переохлаждается и перегревается, поэтому очень важно закаливание. При помощи средств закаливания, таких как

воздух, вода и солнечные лучи, можно значительно повысить выносливость детского организма.

Так же и сердечнососудистая система имеет возрастные особенности. Пульс маленького ребенка, в норме 110-115 ударов в минуту, чаще, чем у взрослого, при этом при волнении, крике, беге частота его сильно увеличивается. Чем младше ребенок, тем ниже артериальное давление.

Органы дыхательной системы недостаточно развиты: узкие носовые ходы, слизистая оболочка носоглотки рыхлая. Так же имеют ряд особенностей в строении и функционировании гортань, трахея, бронхи и легкие. Вследствие чего у малышей отмечается повышенная чувствительность к недостатку свежего воздуха, кроме того это предрасполагает к частому возникновению острых респираторных заболеваний, развитию осложнений. Ребенок становится раздражительным, вялым, так же у него пропадает аппетит и нарушается сон, если он находится долгое время в плохо проветриваемой комнате [30].

Продолжает совершенствоваться пищеварительная система. На третьем году жизни нужно приучать малышей чистить зубы. Мамы, как правило, хорошо разбираются в вопросе особенностей питания. Желудочный сок малыша с рождения содержит соляную кислоту и основные пищеварительные ферменты, активность их нарастает медленно. Поэтому ребенок в два года не в состоянии переварить корейскую морковку, маринованный огурец или копченую колбасу.

У детей второго года жизни ходьба имеет несколько характерных особенностей: им нелегко удерживать равновесие, так как центр тяжести тела находится выше, чем в более взрослом возрасте. Для того чтобы увеличить площадь опоры, детям приходится расставлять ноги более широко. Шаги неравномерны и ходьба неритмична из-за того, что работа мышц еще недостаточно согласована. Малыши то качаются из стороны в сторону, то идут быстро, то замедляют шаг, чуть ли не бегут, очень тяжело поднимают ноги, стопы незначительно развернуты наружу.

Вначале движения ног и рук у малыша не скоординированы, когда он только начинает ходить. Дети при выносе, например, левой ноги вперед отводят правую руку назад, и наоборот только к 2,5 – 3 годам. У ребенка вырабатывается индивидуальная походка только к трем годам, именно она в основном остается у него на всю жизнь.

Ребенок в 2 – 3 года ходит не так охотно, как бегает. Движения при беге у него согласованы лучше, чем при ходьбе. Дети в этом возрасте при беге отталкиваются всей стопой. Бегают они маленькими, семенящими шагами, неравномерно и тяжеловато, часто теряют равновесие и падают. Но при этом они быстро встают и продолжают бег.

Из других движений хорошо развито лазание. Малыш хорошо подползает под различные предметы и перелезает через них. Ребенок начинает спускаться и забираться в горку. При спуске он наклоняется назад, а при подъеме вперед. Дети должны научиться переносить свой центр тяжести в зависимости от угла наклона для того чтобы перемещаться по любой местности.

Постепенно дети овладевают бросанием в возрасте двух лет и старше. Изначально они отталкивают предметы кистями рук, после чего формируется правильный навык замаха с поворотом туловища в сторону бросающей руки, развивается толчок с определенной силой.

Очень важно для дальнейшего умственного развития детей тренировка точных движений рук. Для такого развития можно дать ребенку две коробочки, одна из которых наполнена маленькими камушками, а другая пустая, чтобы он перекладывал их из одной коробки в другую.

Кроме этого ребенка необходимо учить пользоваться обеими руками одновременно, но одна рука должна быть главной. Для этого можно ребенку предложить пересыпать песок из одной руки в другую, переливать воду из одной кружки в другую. Такие занятия очень нравятся детям и с их помощью можно понять ребенок правша или левша.

Главная задача родителей заключается в том, чтобы довести до совершенства у ребенка общие движения, развить чувство равновесия, ловкость и координацию, так как он еще достаточно неловкий. Это удастся, если правильно подбирать ребенку игры и занятия. Во время игры дети выполняют различные сложные движения, как с предметами, так и без, много ползают и бегают. Такие ценные качества, как смелость, уверенность в себе, настойчивость развиваются во время подвижных игр у детей. Малыши учатся соблюдать элементарные правила и согласовывать свои действия друг с другом. В 2 – 3 года они могут долгое время играть одни, сами находя себе занятия. Дети постепенно переходят от простейших действий с предметом к сюжетным. Они изображают животных и копируют действия взрослых. Дети все время что-то требуют и просят на руки к взрослым, если не умеют играть. Если ребенок не научился играть, то необходимо ему помочь, подсказать и показать различные варианты игры, развивая воображение ребенка. К игре нужно относиться очень серьезно, ведь она является самым важным занятием в жизни ребенка [10].

1.4. Особенности применения массажа для детей младшего дошкольного возраста

Организм малыша находится в состоянии роста, развития, любое воздействие, например условия жизни, игры, занятия физической культурой, питание, массаж. Все это оказывает более значимое влияние на организм ребенка, нежели на организм взрослого, который уже является сформированным человеком.

Очень важен ответственный подход ко всему, что касается здоровья ребенка, так как он очень восприимчив и пластичен. Детский массаж содействует как оздоровлению или лечению ребенка, так и более гармоничному и быстрому психофизическому развитию, именно поэтому его выделяют как особый вид массажа [2].

Под воздействием массажа в организме ребенка происходит несколько общих и местных реакций. Вследствие такого биологического процесса улучшается питание, а значит и рост костей и мышц, нормализуется деятельность всех органов и систем, кожа становится эластичной и упругой. Массаж меняет состояние коры головного мозга. Это зависит от характера, продолжительности и силы массажа. Чем младше ребенок, тем сильнее действие массажа. Массаж выполняют в сочетании с гимнастическими упражнениями для большей эффективности. Эти упражнения выполняют после процедуры или во время нее. Массаж является незначительной нагрузкой на организм, поэтому не следует утомлять малыша продолжительными или сложными упражнениями. Достаточно часто используют пассивные упражнения, которые ребенок выполняет при помощи взрослого, различные корригирующие укладки и позы [18].

Для детского массажа очень важно выбирать приемы с осторожностью. Применяются все приемы классического массажа, некоторые элементы точечного массажа и других видов рефлексотерапии. Но стоит выбирать более нежные и мягкие воздействия. Позволяют добиться нужного результата при этом, не причиняя малышу неприятных ощущений различные поглаживания, мягкое разминание, осторожное растирание, которое лучше выполнять подушечками пальцев, это усиливает чувствительность рук массирующего, легкие ударные приемы. Но это не говорит о том, что массаж будет неэффективный и неглубокий, а наоборот, если хорошо владеть техникой и знать действия различных приемов, то можно изменять характер воздействия [6].

Массаж может быть расслабляющим или тонизирующим, это зависит от его цели. Тонизирующий массаж проводится в достаточно быстром темпе, используются все основные приемы, при этом разминание и растирание выполняются достаточно энергично, больше используются ударные приемы.

Расслабляющий массаж плавный, с равномерным ритмом движений. В нем используют большое количество поглаживаний, расслабляющих вибраций, более медленное и глубокое разминание и растирание, но при этом меньше ударных приемов. Главное отличие детского массажа от взрослого заключается в том, что он должен быть безболезненным.

Болезненные приемы у ребенка могут вызвать страх, а он может свести к нулю весь положительный эффект, так же могут вызвать различные патологические реакции. Необходимо внимательно следить за выражением лица ребенка, за его состоянием, реакцией его тела. Так как ребенок не всегда может сказать о том, что ему неприятно или больно [22].

Гигиенические основы проведения массажа

Лучше всего массаж проводить на специальном массажном столе, такие столы часто имеются в детских поликлиниках, в дошкольных учреждениях. Дома можно проводить массаж на обычном столе. Но при этом на стол необходимо положить вдвое сложенное одеяло, на него постелить клеенку, затем пеленку. Летом, желательно, массировать на свежем воздухе. Температура воздуха должна быть не ниже 20-24 градусов. Массаж желательно проводить спустя 40-45 минут после еды. Если ребёнок раздражен, возбужден, плачет или отказывается от предстоящей процедуры, то не нужно делать массаж, так как ребёнок должен быть спокоен. Массаж нужно выполнять теплыми, чистыми и ласковыми руками [9].

Приемы детского массажа.

Выделяют четыре приёма в детском массаже: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Поглаживание выполняется скользящими движениями рук, при этом не сдвигая кожу ребёнка в складки. При вялом состоянии, либо при сниженном уровне нервных процессов такой массаж способствует выраженному возбуждению, оживлению, повышает уровень нервных процессов. Но при повышенной возбудимости может способствовать успокоению.

При растирании производятся сдвигания, растяжения в различных направлениях. Растирание усиливает обменные процессы, увеличивает подвижность тканей.

Разминание выполняется в три фазы: 1 - захват массируемой части ребёнка; 2 - сжатие; 3 - раздавливание, движения выполняются всегда от себя. Разминание используется реже, нежели предыдущие приемы. Этот приём более интенсивный, проводится более энергично. После разминания мышцы становятся более эластичными и мягкими, в них усиливаются обменные процессы и их сократительная функция.

Вибрация выполняется различными колебательными движениями. Чаще всего применяют точечную вибрацию, поколачивание, похлопывания. Этот приём приводит к улучшению сократительной функции отдельных групп мышц, воздействию на обменные процессы, состояние кровеносных сосудов [7].

ГЛАВА II. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРОВОГО МАССАЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЦЕЛЯХ ПРИОБЩЕНИЯ К ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2.1. Организация и методы исследования

Богатая фантазия и творческое воображение – это основные особенности развития ребенка в этом возрасте.

На все виды детской деятельности оказывают большое влияние собственные замыслы. В этом возрасте ребенок в общих чертах владеет практически всеми видами основных движений. Малыш хочет испытать все свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. Дети в этом возрасте берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они не рассчитывают свои силы и не учитывают свои реальные возможности.

Ребенок выполняет упражнение в общих чертах, не добиваясь завершения, после того, как понимает, что он не в силах выполнить двигательное действие. Но при этом он уверен, что выполнил движение полностью. Одним из стимулов обогащения моторики ребенка разнообразными способами действий становится растущее двигательное воображение.

Ребенок начинает запоминать и различать виды движений и выделять отдельные их элементы. Он заинтересован в правильности выполнения движения, хотя и нуждается в помощи взрослого.

Взрослому необходимо обращать внимание на правильность, точность, качество выполнения заданных движений. На более высоком уровне повторяются упражнения освоенные ранее. Даются упражнения на координацию движений, упражнения с предметами, в заданном темпе и направлении.

Если у ребенка снижается потребность в движениях, то это означает, что он ослаблен. Ребенок с трудом усваивает материал, с трудом выполняет упражнения.

Поэтому целью работы стало нахождение эффективных средств и методов укрепления здоровья детей младшего дошкольного возраста, а также приобщение их к здоровому образу жизни. Для этого необходимо решить следующие задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности детей 1-3 лет.
2. Разработать и проверить методику проведения игрового массажа в ДОО с целью укрепления и сохранения психического и физического здоровья детей, а также приобщения к основам здорового образа жизни.
3. Выявить динамику развития уровня физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста.

Данное исследование состояло из трех этапов:

Констатирующего, формирующего и контрольного.

В исследовании приняли участие 10 человек.

Исследование проводилось в течение четырех месяцев на базе дошкольной образовательной организации №365 город Екатеринбург, в котором приняли участие дети младшей группы.

Дети были поделены на две группы: экспериментальную и контрольную.

В ходе исследования были использованы методы:

1. анализ литературных источников и документов;
2. педагогическое наблюдение, сравнение;
3. проведение эксперимента;
5. анализ полученных данных

Первым этапом является подбор, изучение и анализ литературных источников. На основании анализа литературных источников, можно сделать следующие выводы: ранний возраст характеризуется высокой интенсивностью физического развития, повышается активность ребенка и

его движения становятся более разнообразными и координированными; этот возраст наиболее благоприятен для формирования двигательных навыков и некоторых физических качеств.

Исследование проводилось на базе ДОО № 365 города Екатеринбург, в котором приняли участие дети младшей группы.

В экспериментальной группе было 5 человек, из них 3 мальчика и 2 девочки.

В контрольной группе было 5 человек, из них 2 мальчика и 3 девочки.

На основном этапе:

Эксперимент представлял собой разработку методики проведения массажа для детей младшего дошкольного возраста.

На заключительном этапе были проведены повторные тесты, у детей контрольной и экспериментальной группы.

2.2. Определение уровня физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста

Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания, она проводилась инструктором по физической культуре, воспитателем и медицинским работником ДОО. В соответствии с рекомендацией Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

Выделить отстающих, средних и способных детей в двигательном развитии позволяет диагностика физического состояния. Также она позволяет определить оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков [28].

Степенью сформированности двигательных навыков и уровнем сформированности психофизических качеств, таких как скоростно-силовые

качества, сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координационные способности, удержание равновесия, определяется физическая подготовленность.

Обследование физической подготовленности детей проводилось в феврале.

В подготовительную часть были включены физические упражнения, которые оптимально подготовили детей к выполнению тестового задания. В основной части было проведено 3 задания. В заключительной части проводилось игровое упражнение, которое направлено на восстановление [24].

Тестовые задания

Бег на дистанцию 10 метров с хода.

Подготовка к обследованию:

На беговой дорожке яркой линией отмечается линия старта. Для того чтобы дети не снижали скорость до финиша, на расстоянии 3 метра после линии финиша устанавливается ориентир в виде конуса. Оборудование: флажок и секундомер.

Методика обследования:

Чтобы подготовить мышцы рук, туловища и ног нужно выполнить несколько разогревающих упражнений.

Для детей подобраны такие упражнения, которые подготавливают плечевой, тазобедренный и голеностопный суставы. Проводится комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

1. «Рисуем головой».

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на поясе.

4 круговых движений головой вправо

4 влево.

2. «Рисуем локтями»

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки к плечам.

4 круговых движений локтями вперед

4 назад.

3. «Рисуем туловищем»

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на поясе.

4 круговых движений туловищем в правую сторону

4 в левую.

4. «Рисуем коленями»

Исходное положение – руки на коленях.

4 круговых движений коленями в правую сторону

4 в левую.

5. «Рисуем стопой»

Исходное положение – руки на поясе.

4 круговых движений правой стопой в правую сторону

4 круговых движений правой стопой в левую сторону

То же левой ногой.

Дети должны добежать до конуса как можно быстрее: «Представьте, что вы самое быстрое животное». После чего инструктор по физической культуре встает на финише. Он должен взять с собой секундомер и протокол, куда фиксирует количественные и качественные показатели. На старт выходят 2 мальчика и 2 девочки. Остальные дети сидят на гимнастической скамейке. Рядом с детьми стоит воспитатель и подает команды: «На старт!» дети принимают удобную им позу перед линией старта, «Внимание!» воспитатель поднимает флажок, с командой «Марш!» опускает флажок. После команды «Марш» ребенок начинает бег, после пересечения линии старта инструктор включает секундомер, а останавливает, когда ребенок пересек линию финиша. Возвращаются дети шагом. Дается 2 попытки. Отдых между ними 5 минут. В протокол заносится лучший результат.

Количественный показатель быстроты: время в секундах.

Качественные показатели бега:

1. Голова не наклонена, незначительный наклон туловища.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри.

3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.

4. Ритмичность и прямолинейность бега.

Высокий уровень – соответствует всем показателям.

Средний уровень – соответствует трем показателям.

Низкий уровень – соответствует двум показателям.

Определение уровня развития скоростно-силовых качеств.

1. Прыжок в длину с места.

Подготовка к обследованию:

В спортивном зале кладется мат и сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 сантиметров, на протяжении 2 метров.

Методика обследования:

Чтобы предотвратить получение травм, необходимо провести разминку. Она поможет разогреть мышцы бедра, голени и стоп. Инструктор вместе с детьми выполняет имитационное упражнение «Лыжник».

«Надели одну лыжу, вторую, стопы параллельно; взяли в одну руку палку, во вторую руку, руки согнуты в локтях, и поехали, ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад; готовимся к прыжку с трамплина, ноги параллельны друг другу, полусогнуты, руки отведены назад, туловище слегка наклонено вперед; прыжок, полет, приземление: ноги на ширине стопы, руки вперед». Детям дается задание допрыгнуть до стойки. Инструктор встает рядом с линией, от которой дети будут прыгать, и фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками – это количественные показатели. Фиксируются и качественные показатели. Дается 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в сантиметрах.

Качественные показатели прыжка в длину с места:

1) Исходное положение:

А) ноги параллельно, на ширине стопы;

Б) полуприсед, туловище слегка наклонено;

В) руки незначительно отведены назад.

2) Толчок:

А) толчок двумя ногами одновременно;

Б) выпрямление ног;

В) резкий мах руками вперед-вверх.

3) Полет:

А) руки вперед-вверх;

Б) туловище слегка согнуто, взгляд вперед;

В) вынос полусогнутых ног вперед.

4) Приземление:

А) на обе ноги одновременно, ноги вынесены вперед, с переходом с пятки на всю стопу;

Б) ноги слегка согнуты в коленях, туловище незначительно наклонено;

В) движение рук свободное;

Г) сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень – соответствует всем показателям.

Средний уровень – соответствует трем показателям.

Низкий уровень – соответствует двум показателям.

2. Метание теннисного мяча.

Подготовка к обследованию:

На спортивной площадке размечается мелом дорожка через 50 сантиметров на дистанции 2 метра. Готовится 3 мяча.

Методика обследования:

Проводится разминка. После чего инструктор по физической культуре приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения: стоя, одна нога, на расстоянии шага, стоит впереди другой, рука с мячом за головой. Бросок производится по 3 раза каждой рукой. Инструктор производит замеры, и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в метрах.

Качественные показатели метания мяча:

1) Исходное положение:

А) ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок;

Б) правая рука с мячом на уровне груди.

2) Замах:

А) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу, переносится на нее вес тела;

Б) разгибая правую руку отвести ее вниз – в сторону;

В) перенос веса тела на левую ногу, поворот тела в направлении броска, локоть правой руки вверх.

3) Бросок:

А) вес тела переносится на левую ногу, правая рука с мячом резко выпрямляется;

Б) резким движением кисти бросить мяч вдаль – вверх;

В) сохранять заданное направление полета предмета.

Высокий уровень – соответствует всем показателям.

Средний уровень – соответствует трем показателям.

Низкий уровень – соответствует двум показателям.

Определение уровня развития выносливости.

Подготовка к обследованию:

Секундомер, 2 ориентира.

Цель: Определить выносливость в беге до утомления.

Методика обследования: Тест можно проводить как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 5 детей, остальные подсчитывают круги и определяют общую длину дистанции, в подсчете помогает воспитатель. Необходимо разметить дистанцию через каждые 10 метров. Инструктор бежит впереди колонны 1 круг в среднем темпе, дети бегут за ним, после чего бегут самостоятельно в том же темпе. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Если ребенок

пробежал дистанцию без остановок, то тест считается правильно выполненным.

Количественный показатель: количество кругов и длина дистанции.

Качественные показатели выносливости:

- 1) Незначительный наклон туловища, голова прямо.
- 2) Руки полусогнуты, активно отводятся назад, затем вперед-внутри.
- 3) Вынес бедра маховой ноги.
- 4) Ритмичность, прямолинейность бега.

Высокий уровень – соответствует всем показателям.

Средний уровень – соответствует трем показателям.

Низкий уровень – соответствует двум показателям.

Определение уровня развития ловкости.

Подготовка к обследованию:

На беговой дорожке длиной 10 метров на расстоянии 100 сантиметров расставляются 8 кеглей. При этом между стартом и первой кеглей, и последней кеглей и финишем расстояние 150 сантиметров.

Методика обследования:

Перед детьми стоит задача – как можно быстрее пробежать между кеглями, при этом не задеть их. Ребенок начинает бежать по команде воспитателя. Инструктор по физической культуре стоит на финише и фиксирует количественные показатели. Дается 2 попытки. Лучшая попытка записывается в протокол.

Количественный показатель: время, затраченное на выполнение задания в секундах.

Качественные показатели:

- 1) Голова прямо, незначительный наклон туловища.
- 2) Руки полусогнуты, активно отводятся назад, затем вперед-внутри, вынес бедра маховой ноги.
- 3) Ритмичность, прямолинейность бега.
- 4) Точность движений, без задеваний кеглей.

Высокий уровень – соответствует всем показателям.

Средний уровень – соответствует трем показателям.

Низкий уровень – соответствует двум показателям.

Оценка координации движений.

Подготовка к обследованию:

Подготовить мячи диаметром 20 сантиметров.

Методика обследования:

Детям дается задание, не сходя с места, бросать и ловить мяч.

Количественный показатель: количество бросков и приемов, 30 – 35 раз.

Качественные показатели:

- 1) Ноги на ширине стопы, смотреть перед собой.
- 2) Руки с мячом перед грудью, локти в стороны-вниз.
- 3) Бросок мяча точно над собой.
- 4) Мяч ловить согнутыми руками у груди.

Высокий уровень – соответствует всем показателям.

Средний уровень – соответствует трем показателям.

Низкий уровень – соответствует двум показателям.

Результаты диагностики были занесены в протокол обследования (Таблица 1).

Таблица 1. Протокол проведения диагностики уровня физической подготовленности детей (количественные показатели).

		Скорость		Прыгучесть		Метание	
		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
1	Мирослава В.	3,3	С	48	С	2,8/1,9	Н
2	Артур Т.	3,7	Н	61	С	2,9/2,3	Н
3	Лена С.	3,9	Н	38	Н	3,3/2,5	С

4	Демид Г.	3,1	С	55	С	2,8/2,5	Н
5	Костя Р.	3,3	С	47	Н	3,9/2,6	С
6	Леша П.	3,5	Н	45	Н	3,7/2,8	С
7	Света Н.	3,4	С	53	С	2,6/1,8	Н
8	Ксюша К.	3,3	С	51	С	3,6/2,7	С
9	Филипп Б.	3,2	С	56	С	3,1/2,5	С
10	Ева С.	4,0	Н	43	С	2,9/1,7	Н

		Выносливость		Ловкость		Координация		Уровень физ. подготовленности
		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	
1	Мирослава В.	3/363	С	9,3	С	20	С	С
2	Артур Т.	3/386	С	8,3	С	19	С	С
3	Лена С.	2/279	Н	9,7	Н	16	С	Н
4	Демид Г.	2/283	Н	8,6	Н	12	Н	Н
5	Костя Р.	3/359	С	8,2	С	14	Н	С
6	Леша П.	3/350	С	8,8	Н	13	Н	Н
7	Света Н.	3/326	С	9,7	Н	17	С	С
8	Ксюша К.	2/288	Н	9,1	С	13	Н	С
9	Филипп Б.	3/347	С	8,6	Н	14	Н	С
10	Ева С.	2/263	Н	9,9	Н	15	С	Н

Количественные показатели сравниваются с данными таблицы (Приложение 1).

Результаты степени сформированности двигательных навыков (качественные показатели) у детей представлены в таблице 2. Качественные показатели выражены в цветовой гамме.

Высокий уровень – ребенок правильно выполнил все элементы техники (желтый цвет).

Средний уровень – справился с большинством элементов техники (зеленый цвет).

Низкий уровень – допускает значительные ошибки (синий цвет).

Таблица 2. Качественные показатели сформированности двигательных навыков у детей.

		Скоро сть	Прыгуче сть	Метан ие	Вынослив ость	Ловко сть	Координа ция
1	Мирослава В.	●	●	●	●	●	●
2	Артур Т.	●	●	●	●	●	●
3	Лена С.	●	●	●	●	●	●
4	Демид Г.	●	●	●	●	●	●
5	Костя Р.	●	●	●	●	●	●
6	Леша П.	●	●	●	●	●	●
7	Света Н.	●	●	●	●	●	●
8	Ксюша К.	●	●	●	●	●	●
9	Филипп	●	●	●	●	●	●

	Б.						
1 0	Ева С.	●	●	●	●	●	●

Из таблицы видно, что детей с высоким уровнем физической подготовленности нет, со средним уровнем – 6 детей, следовательно, 4 ребенка с низким уровнем.

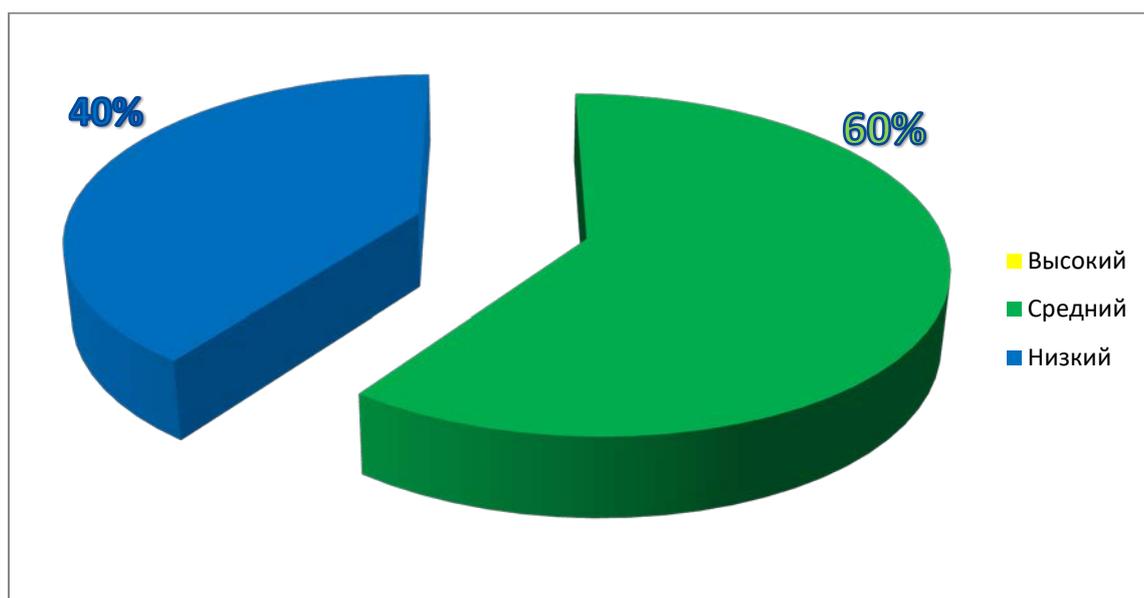
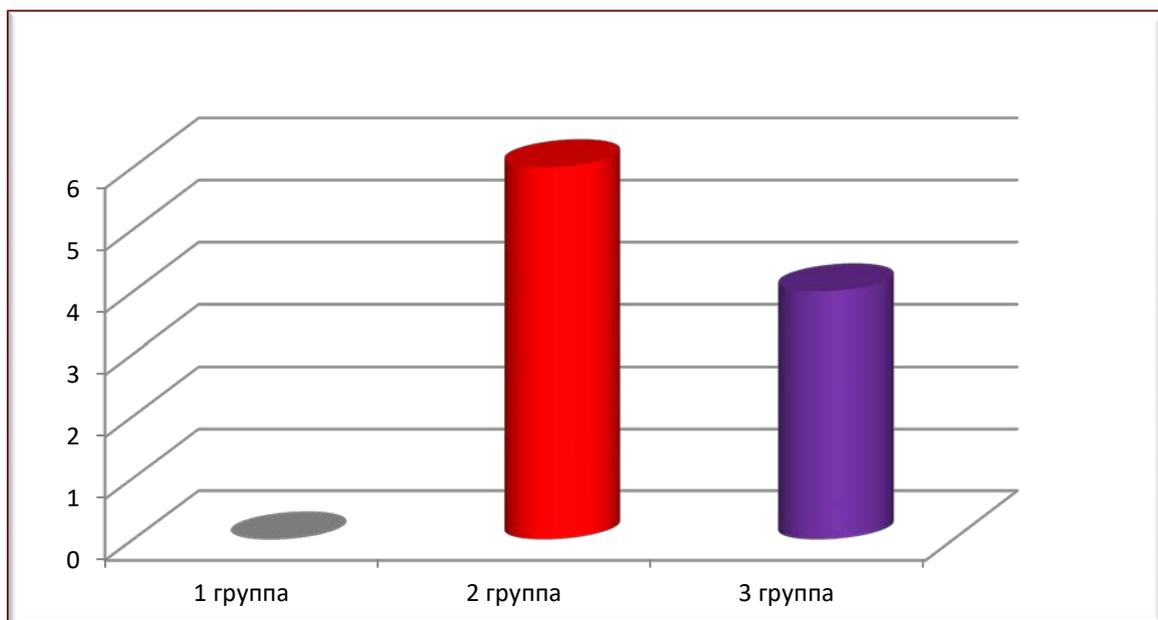


Рис. 1. Распределение детей по уровням физической подготовленности в % соотношении.

Дети проявили большой интерес к выполнению тестовых заданий. Наблюдения показали, что большая часть детей (70%) все время сопоставляла свои результаты с результатами остальных. Некоторые дети (20%) повторяли одно и то же задание для того чтобы улучшить свои результаты, так же просили помощи у педагогов и стремились добиться хороших результатов. И только единицы (10%) оставались инертными и пассивными.

При проведении диагностики физической подготовленности был учтен индивидуальный темп развития и группа здоровья каждого ребенка.

Рис. 2. Контингент воспитанников по группам здоровья.



На графике видно, что детей с первой группой здоровья нет, 6 человек со второй группой здоровья и 4 человека с третьей.

По заключению ортопеда 3 детей имеют плоскостопие, 2 детей имеют нарушение осанки. Есть часто болеющие дети, их 4 человека.

По результатам диагностики дети были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

Отталкиваясь от результатов данной диагностики, была намечена дальнейшая работа, которая будет проводиться с экспериментальной группой.

2.3. Разработка методики проведения игрового массажа в ДОО для детей младшего дошкольного возраста в целях приобщения к основам здорового образа жизни

В дошкольных учреждениях всегда используют традиционные методы проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми. К ним относятся гимнастика, физкультурные занятия и закаливающие мероприятия. Мы же решили отступить от обычных методов и в целях укрепления и сохранения психического и физического здоровья, а также в

целях приобщения детей к основам здорового образа жизни внедрить в практику физкультурно-оздоровительной работы детский игровой массаж [16].

Работу мы начали с изучения каждого ребенка экспериментальной группы. Мы изучили индивидуальные особенности, наличие заболеваний, при которых противопоказан или показан массаж, а так же уровень психического и физического развития.

Мы решили использовать точечный массаж, так как им могут овладеть взрослые и даже дети, а классический массаж должен проводить обученный специалист.

Точечный массаж – это надавливание на кожу и мышечный слой в месте расположения проприоцептивных и осязательных точек и разветвлений нервов подушечками пальцев. Такой массаж оказывает тормозящее или возбуждающее влияние. Когда точечный массаж проводится в сочетании с «общением» со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов, например добрый, милый, хороший, тогда он дает хорошие результаты. Способствует снятию нервно-эмоционального напряжения и расслаблению мышц точечный массаж как элемент психофизической тренировки. Путем воздействия на некоторые активные точки применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов. В основном это самомассаж активных точек на пальцах рук, некоторых точек на голове, лице и ушах, а так же на подошве и пальцах ног [4].

Была использована «Гимнастика маленьких волшебников» (Приложение 2). Происходит надавливание на биологически активные точки при проведении «Гимнастики маленьких волшебников». Видя в своем теле предметы заботы, любви и ласки ребенок в этой гимнастике не просто «работает», а он мнет, лепит, играет и разглаживает его.

Ребенок воздействует на весь организм в целом делая массаж определенной части тела. Развивает у ребенка позитивное и значимое

отношение к своему телу уверенность в том, что он делает что-то очень хорошее и прекрасное.

Точечный массаж мы совмещали с дыхательной гимнастикой (Приложение 3).

На формирующем этапе эксперимента мы использовали игровой метод обучения массажу с детьми по методике А. Уманской и К. Динейки. (Приложение 4).

В игре происходило обучение простейшим массажным приемам. Являясь персонажами сказки, путешествия дети одновременно выполняли массаж. Они были Лисичкой, Колобком, Петушком либо веселым Лягушонком. Дети развивали мелкую мускулатуру пальцев рук и закрепляли навыки правильного выполнения элементарного самомассажа в игре.

Во время проведения массажа детей обучали правильности выполнения. Нужно массировать указанные точки мягкими движениями пальцев, легко поглаживая или слегка надавливая, а не надавливать с силой. Следует использовать следующие приемы при массаже пальцев рук:

- 1) Вытягивание каждого пальца и надавливание на него;
- 2) Растирание пальцев одной руки пальцами другой руки, как будто надевая колечко на каждый пальчик [1].

При массаже других частей тела используются приемы:

- 1) Поглаживание;
- 2) Растирание;
- 3) Разминание;
- 4) Поколачивание [8].

Детей располагали в свободных позах на ковре после занятий физической культурой. Объяснял пути нахождения биологически активных точек инструктор по физической культуре совместно с медицинским работником: «Вы все хотите никогда не болеть, быть сильными и высокими. Мы вам расскажем о волшебных кнопочках на вашем теле. Будут лучше

работать головка, ручки и ножки, если нажимать на эти кнопочки. Вы будете помогать родителям, лучше спать, прыгать, бегать, нажимая на эти кнопочки. Вы будете просыпаться веселыми и бодрыми, а так же будут сниться потрясающие сны» [14].

Да-чжуй – это кнопочка сзади на шее. На шее внизу есть самый выступающий бугорок, нужно надавить на эту кнопочку. Сначала давим, затем отпускаем, но пальчик от кнопочки не отводим. Отыскать малышам эту точку помогают помощники. Надавливаем так 5 раз.

Цюй-чи – это кнопочка на локте. Согнули все ручку. На локоток положите мизинчик другой руки, тогда указательный пальчик как рах попадет на эту кнопочку. Отыскать малышам эту точку помогают помощники. Нажимаем 5 раз.

Хэ-гу – это кнопочка на кисти. Эту точку можно сравнить с собачками, которые кормят друг друга. Большим и указательным пальцами на другой руке захватываем эту точку.

Цзу-сань-ли – это кнопочка на коленке. Сели на пол и согнули коленки. Положили кисти рук на них и как будто с горки съехали, только с коленки. И мизинчик упрется в эту точку. Нажать 5 раз.

Следующие виды массажа мы использовали со всей экспериментальной группой:

– Массаж стоп:

Ходьба по камешкам, массажным коврикам, по неровным дорожкам;

Самомассаж стоп, в игровой форме после сна «Поиграем с ножками», «Пальчики на ножках как на ладошках»;

Катание различных предметов стопами: гимнастическая палочка, орехи, массажный мяч.

– Массаж рук и пальцев рук:

Самомассаж в игровой форме «Рукавички», «Строим домик», «Прогулка», «Мышка»;

Пальчиковые гимнастики;

С помощью специальных тренажеров массаж рук и пальцев;

– Массаж спины:

Игровой взаимомассаж «Поезд», «Барабан», «Дождь»;

Массаж самодельными и специальными массажерами;

Массаж гимнастическими палочками;

Массаж при перекатах на спине вперед-назад и в стороны;

Упражнения на большом мяче.

– Массаж лица и биологически активных точек (способствует профилактике простуды):

Игровой самомассаж «Бурундучок», «Наступили холода», «Пчелка», «Нарисуем личико», «Снеговичок» и др.

– Массаж тела и ног:

Игровой самомассаж «Лисичка», «Лягушонок», «Мочалочка»;

Массаж самодельными и специальными массажерами;

Растирание специальными массажными рукавичками;

Выполнение упражнений «Змея» и «Бревнышко».

В младшей группе ДОО была разработана схема проведения массажа в течение дня. В зависимости от желания воспитателя и текущего педагогического процесса была составлена схема. (Приложение 5).

Мы использовали музыкальное сопровождение в виде песенок для создания позитивного отношения к массажу. Песенки снимали напряжение и обеспечивали детям веселое общение.

Массаж обеспечивает сенсорное развитие. Дети воспринимали интонации голоса, ритм и темп музыки, содержание текста, музыкальные шумы и тембры. Дети выполняли различные движения руками и пальцами при проведении массажа, что хорошо развивает мелкую и крупную моторику. Развитию фантазии детей способствовал игровой массаж: прыгающий мячик по полу и по лесу идущий мишка, по дереву бегущий

паучок и на спину капающий дождик по разному, но одинаково ярко представляются детям. Также развитию речи способствовал игровой массаж. Дети быстро запоминали стихи и песенки. Выразительному исполнению способствовали движения, иллюстрирующие текст. Дети на занятиях с большим интересом наблюдали за проведением массажа другими детьми, также с интересом выполняли сами [20].

Массаж с пальчиковыми играми мы так же не оставили без внимания (Приложение 6.)

Привлекают внимание ребенка каждой строчкой стихотворные формы, которые очень хорошо подходят для массажа каждого пальчика.

Были привлечены родители для проведения данной работы. Коврики, используемые в массаже стоп, были изготовлены родителями. Ко всему этому была подготовлена консультация на тему «Массаж в жизни вашего ребенка» (Приложение 7). Рекомендации при проведении массажа детей были размещены в родительском уголке.

Была проведена консультация для воспитателей «Здоровый малыш» в целях поиска новых подходов к оздоровлению детей, а также повышения здоровья каждого ребенка.

На формирующем этапе эксперимента работа была завершена.

2.4. Анализ результатов применения предложенной методики.

Диагностический материал, который был использован на констатирующем этапе, также был использован и на формирующем этапе эксперимента для определения эффективности проделанной работы.

Таблица 3. Протокол проведения диагностики уровня физической подготовленности детей экспериментальной группы исследования на контрольном этапе (количественные показатели).

		Скорость		Прыгучесть		Метание	
		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
1	Мирослава В.	3,1	В	50	С	2,9/1,9	Н
2	Артур Т.	3,4	Н	61	С	2,9/2,4	Н
3	Лена С.	3,9	Н	38	Н	3,3/2,5	С
4	Демид Г.	3,1	С	55	С	2,9/2,7	Н
5	Костя Р.	3,3	С	47	Н	3,9/2,6	С

		Выносливость		Ловкость		Координация		Уровень физ. подготовленности
		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	
1	Мирослава В.	3/375	С	9,3	С	20	С	С
2	Артур Т.	3/389	С	8,2	С	23	В	С
3	Лена С.	2/279	Н	9,7	Н	16	С	Н
4	Демид Г.	2/291	Н	8,4	С	13	Н	С
5	Костя Р.	3/359	С	8,2	С	14	Н	С

Таблица 4. Протокол проведения диагностики уровня физической подготовленности детей контрольной группы исследования на констатирующем этапе (количественные показатели).

		Скорость		Прыгучесть		Метание	
		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
1	Леша П.	3,5	Н	45	Н	3,7/2,8	С
2	Света Н.	3,4	С	53	С	2,6/1,8	Н
3	Ксюша К.	3,3	С	51	С	3,6/2,7	С
4	Филипп Б.	3,2	С	56	С	3,1/2,5	С
5	Ева С.	4,0	Н	43	С	2,9/1,7	Н

		Выносливость		Ловкость		Координация		Уровень физ. подготовленности
		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	
1	Леша П.	3/350	С	8,8	Н	13	Н	Н
2	Света Н.	3/326	С	9,7	Н	17	С	С
3	Ксюша К.	2/288	Н	9,1	С	13	Н	С
4	Филипп Б.	3/347	С	8,6	Н	14	Н	С
5	Ева С.	2/263	Н	9,9	Н	15	С	Н

Результаты степени сформированности двигательных навыков (качественные показатели) у детей контрольной и экспериментальной групп представлены на таблице 5,6.

Таблица 5. Качественные показатели сформированности двигательных навыков у детей экспериментальной группы.

		Скорос ть	Прыгучес ть	Метан ие	Выносиливо сть	Ловкос ть	Координац ия
1	Миросла ва В.						
2	Артур Г.						
3	Лена С.						
4	Демид Г.						
5	Костя Р.						

Таблица 6. Качественные показатели сформированности двигательных навыков у детей контрольной группы.

		Скорос ть	Прыгучес ть	Метан ие	Выносиливос ть	Ловкос ть	Координац ия
1	Леша П.						
2	Света Н.						
3	Ксюш а К.						
4	Филип п Б.						

5	Ева С.						
---	--------	---	---	---	--	---	---

Примечание:

Высокий уровень – ребенок правильно выполнил все элементы техники (желтый цвет).

Средний уровень – справился с большинством элементов техники (зеленый цвет).

Низкий уровень – допускает значительные ошибки (синий цвет).

Из таблицы видно, что детей с высоким уровнем физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах так же нет.

В экспериментальной группе 3 детей (60%) свои результаты улучшили по отдельным физическим показателям. Но 2 детей (40%) остались с показателями, которые были на констатирующем этапе.

Не выявлено изменений в физической подготовленности в контрольной группе.

В экспериментальной группе со средним уровнем физической подготовленности стало 4 детей, и 1 ребенок остался на низком уровне. Распределение детей в процентном соотношении по уровням физической подготовленности представлено на рис. 4.

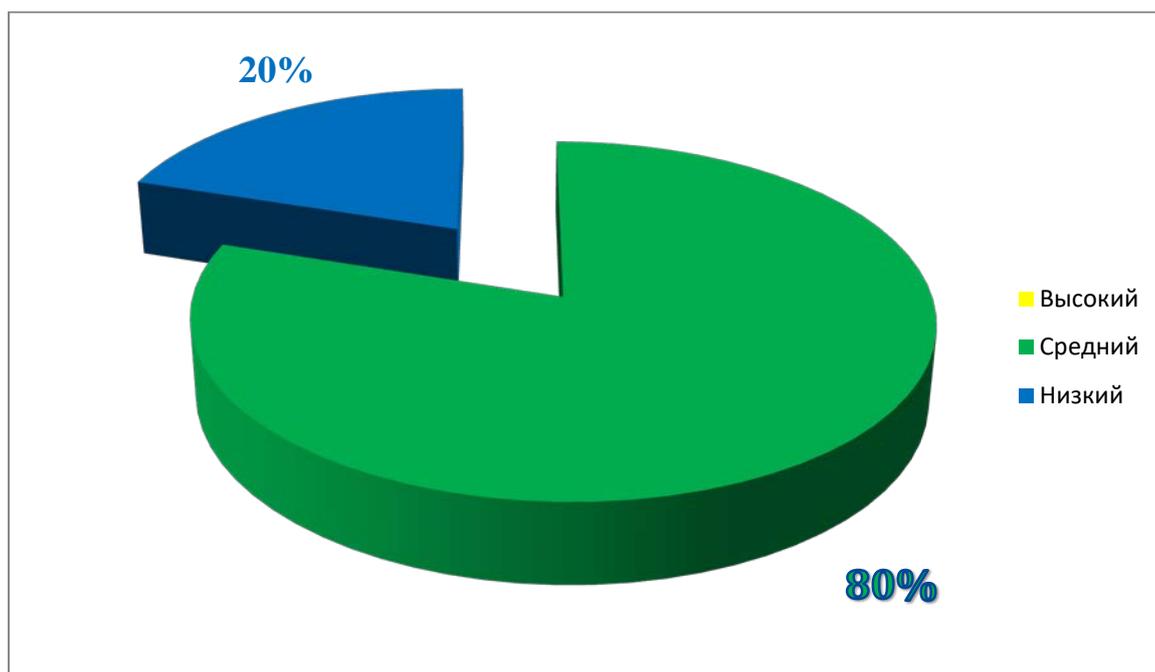


Рис. 4. Распределение детей экспериментальной группы в процентном соотношении по уровням физической подготовленности.

Игровой массаж оказывает влияние на физическую подготовленность детей и побуждает малышей приобщаться к здоровому образу жизни, об этом свидетельствуют данные результаты. Если игровой массаж будет носить не случайный характер, а прочно войдет в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОО, только в этом случае будет происходить значительное улучшение показателей.

Повышение уровня до высокого по отдельным физическим показателям можно отнести к положительным моментам формирующего эксперимента. А именно Мирослава В. повысила свой уровень до высокого в скоростном показателе, а Артур Т. в координации. Так же у детей и качественные показатели выполнения заданий улучшились.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Раскрытию потенциальных возможностей каждого ребенка способствует физическое воспитание во всех возрастных группах. Это требует организованную систему обучения соответствующим образом, обеспеченную постоянным медико-педагогическим контролем.

Необходимо овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья для того чтобы быть здоровым, так как в стране экологическая и социальная напряженность, а так же большой рост болезней «цивилизации». Большое внимание в дошкольной организации должно уделяться этому искусству. Идеально здоровых детей сейчас практически нет, и не стоит об этом забывать. Также не стоит забывать о том, что дошкольный возраст благоприятен для выработки правильных привычек, которые в сочетании с применением методов совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

В значительной степени сохранить и укрепить здоровье детей позволит внедрение в практику работы дошкольных организаций в области физкультурно-оздоровительной работы инновационных методов.

Проблема оздоровления детей не решится за один день и одним человеком. Необходима целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательной организации на длительный период.

В нашем исследовании был рассмотрен такой инновационный метод физкультурно-оздоровительной работы, как игровой массаж.

Нами были проведены констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты.

На констатирующем эксперименте мы выявляли у детей физическую подготовленность по количественным и качественным показателям. Результаты данного эксперимента показали следующее: с высоким уровнем

физической подготовленности детей не оказалось, со средним уровнем 6, с уровнем ниже среднего – 4.

Формирующий эксперимент проводился с экспериментальной группой. На данном этапе мы использовали традиционные методы массажа и нетрадиционные. Массаж использовался и на занятиях и в игровой деятельности детей.

Данные на контрольном этапе эксперимента показывали, что использование игрового массажа эффективно, но показатели физической подготовленности детей в экспериментальной группе были улучшены незначительно.

В контрольной группе никаких изменений не произошло.

Из вышесказанного можно сделать следующий вывод:

Данный метод будет являться эффективным подходом к комплексному решению вопросов оздоровления детей младшего дошкольного возраста в ДОО только в том случае, если он будет осуществляться планомерно, систематически и целенаправленно на всех этапах физкультурно-педагогической работы.

Исходя из анализа опытно-экспериментальной работы, можно прийти к выводу, что гипотеза о том, что применение игрового массажа будет способствовать укреплению и сохранению физического и психического здоровья и приобщению детей младшего дошкольного возраста к основам здорового образа жизни, подтвердилась.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.- Москва: Карапуз, 2003. 37с.
- 2.Аслани М. Массаж. Москва: Изд.: Кристина, 2007. 77с.
- 3.Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. «Ребенок от 3 до 7 лет: особенности развития» 2009. 70с.
- 4.Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу. Москва: Медицина, 1983. 53с.
- 5.Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: Программно-методическое пособие. Москва: Центр педагогического образования, 2007. 256 с.
- 6.Васичкин В.И. Справочник по массажу. Москва: Изд.-во :Медицина, 1991. 176с.
- 7.Васичкин В.И., Васичкина Л.Н. Изд.: Полигон, 1999. 51с.
- 8.Васичкин В.И. 24 часа с точечным массажем. СПб. :Лань, 2000. 16с.
- 9.Вейцман В.В Детский массаж. Москва: Наука, 2001. 152с.
- 10.Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва: Энас, 2006. 144с.
- 11.Грохольский Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Метод. Рекомендации, АФВ и СРБ. Минск, 1992. 44с.
- 12.Губерт К. Д., Рысс М. Г. I Под ред. проф. А. Ф. Тура. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. Москва: Просвещение, 1972. 68с.
- 13.Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми. Москва: Мозаика-синтез, 2005. 96 с.
- 14.Дунаев И.В. Основы лечебного массажа / Учебное пособие. Москва, Юкза, 2000. 480с.
- 15.Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. Ростов на Дону, 2002. 381с

- 16.Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ./Под редакцией З.И. Бересневой. Москва: Творческий центр, 2003. 31с.
- 17.Кравцова Е. Психологические условия укрепления здоровья в образовательном процессе.// Дошкольное образование. 2001. 17с.
- 18.Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. СПб.: Корона принт, 2003. 336с.
- 19.Лурри Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение, 1991. 63с.
- 20.Максимова А. Детский массаж.- Ростов н/Дону: Феникс, 2006. 224с.
- 21.Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика/ Ю.В. Менхин. Москва, 2006. 310с.
- 22.Парахина Н. Детский массаж. Методика и техника массажа, гимнастика в домашних условиях. Москва: ЗАО Центрполиграф, 2006. 191с.
- 23.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Москва: Мозаика Синтез, 2010. 80с.
- 24.Пермяков Е.С. Физкультура и спорт. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 648с.
- 25.Полтавцева Н.В., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни // Дошкольник. Содержание образования. Методические рекомендации по организации и содержанию образовательного процесса в ДОУ ульяновской области в 2005-2006 учебном году. Ульяновск: УИПК ПРО, 2005. 65с.
- 26.Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. Москва: Просвещение, 2005. 6с.
- 27.Праздников В. П. Закаливание детей дошкольного возраста. Л.: Медицина, 1988. 196с.

28.Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет (с учетом уровня двигательной активности). Москва: Просвещение, 2007. 44с.

29.Филиппова С.О., Волосникова Т.В., Каминский О.А. Физическое воспитание и развитие дошкольников. ИЦ Академия, 2007. 321с.

30.Яковлева Л.В.Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Москва: Гуманит. Изд. Цент ВЛАДОС, 2004. 315 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег на 10 метров	Менее 2,5	3,0-3,3	Более 3,3	Менее 2,5	3,2-3,5	Более 3,5
Прыжок с места	63 и выше	49-62	48 и ниже	56 и выше	42-55	41 и ниже
Метание теннисного мяча (правой/левой)	Более 4,0/ Более 3,0	3,0-4,0/ 2,5-3,0	Менее 3,0/ Менее 2,5	Более 4,0/ Более 3,0	3,0-4,0/ 2,0-3,0	Менее 3,0/ Менее 2,0
Выносливость	4/ Более 400м	3/ 300-400м	2/ Менее 300м	4/ Более 400м	3/ 300-400м	2/ Менее 300м
Ловкость	Менее 8,0	8,0-8,5	Более 8,5	Менее 9,0	9,0-9,5	Более 9,5
Координация	Более 22	15-22	Менее 15	Более 22	15-22	Менее 15

Гимнастика маленьких волшебников.

Игровые упражнения.

1. Потягивание

И.п. Лежа на спине.

1) На вдохе пяточкой левой ноги тянемся вперед, при этом левой рукой вверх. Задержка дыхания, ноги, и руки максимально растянуты. После чего выполняем упражнение правой рукой и правой ногой.

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц.

2) На вдохе пятками обеих ног тянемся вперед, а руками вверх. На выдохе расслабляемся.

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление.

2. Массаж живота.

И.п. Лежа на спине.

Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке. Похлопывает кулачком, ребром ладони, снова поглаживает, пощипывает и снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника.

3. Массаж грудной области.

И.п. Сидя по-турецки.

Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая (милый), чудесная (-ый), прекрасная (-ый).

Цель: воспитать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

4. Массаж шеи.

И.п. Сидя по-турецки.

1) Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку.

2) Развернуть плечи и поднять голову на вытянутой шее.

3) Ласково похлопывать по подбородку тыльной стороной кисти рук.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости шеи.

5. Массаж ушных раковин.

И.п. Сидя по-турецки.

1) Поглаживание ушных раковин по краям, затем по бороздкам внутри раковин и за ушами.

2) Нежно оттягивать ушные раковины вниз, вверх, в стороны.

3) Нажимать на мочки ушей.

Цель: воздействовать на слуховой аппарат.

6. Массаж головы.

1) Сильным нажатием пальчиков имитировать мытье головы.

2) Пальчиками вести ото лба, висков и затылка к середине головы, словно граблями сгребает сено в стог.

3) Спиральными движениями вести пальцами от висков к затылку.

Цель: воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

7. Массаж лица.

1) Поглаживание лба, щек, крыльев носа, мягко постукивая по коже.

2) С усилием, надавливая, рисовать изгиб бровей, затем пощипывая лепить густые брови от переносицы к вискам.

3) Надавливание на уголки глаз.

4) Надавливание вращательными движениями на переносицу и середину бровей.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.

8. Массаж шейных позвонков.

1) Медленные и плавные круговые движения головой.

2) Повороты головы.

3) Наклоны головы.

Цель: почувствовать приятные ощущения в шейном отделе.

9. Массаж рук.

- 1) Тереть ладонками друг об друга до ощущения сильного тепла.
- 2) Вытягивание каждого пальчика, надавливание на него.
- 3) Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

10. Массаж ног.

И.п. сидя по-турецки.

1) Подтянуть стопу к себе. Размять пальцы ног, поглаживать между ними. Растирать стопу, похлопывать по пальцам, пятке, стопе, выполнять вращательные движения стопой, тянут носок от себя и на себя.

- 2) Поглаживание, растирание бедра и голени.

Цель: воздействие на биологически активные точки.

Точечный массаж с дыхательной гимнастикой.

1. Соединить ладони и потереть ими друг об друга до нагрева.
2. Нажать указательным пальцем на точку под носом.
3. Слегка подергать кончик носа.
4. Растирать за ушами указательными пальцами сверху вниз.
5. Вдох через левую ноздрю, правая при этом закрыта, выдох через правую ноздрю, левая закрыта.
6. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Игровой массаж

Интерпретация и адаптированный вариант методик
спецакаливания детей по А. Уманской и К. Динейки

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет всю дыхательную систему. Такое закаливание заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

«Найди и покажи носик»

Нужно скорее найти носик и показать его воспитателю.

2. Основная часть. Игровые упражнения с носиком.

1) «Помоги носику собраться на прогулку»

Дети берут себе носовой платочек и чистят свой носик либо самостоятельно, либо при помощи взрослого.

2) «Носик гуляет»

Детям предлагается закрыть рот, чтобы он не мешал хорошо дышать и гулять носику.

3) «Носик нюхает приятный запах»

Закрывая поочередно ноздри указательным пальцем, делает 10 вдохов/выдохов через левую и правую ноздри.

4) «Погреем носик»

Ребенок кладет указательные пальцы на переносицу и как бы растирая, выполняет движения к крыльям носа, затем вверх и обратно.

3. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой»

Дети убирают платочки и салфетки и показывают воспитателю, что носик вернулся.

Массаж рук.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть.

1) Указательным и большим пальцами одной руки массируем каждый палец другой руки, начиная с ногтевой фаланги мизинца.

2) Имитируя мытье рук, массируем тыльные стороны ладоней.

3) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап.

Встряхивание рук и расслабление.

Массаж волшебных точек ушек.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель собирает детей в круг.

2. Основная часть.

1) «Найдем и покажем ушки».

Дети ищут свои ушки, когда нашли, показывают воспитателю.

2) «Похлопаем ушками».

Дети заводят ладони за ушки, при этом начиная с мизинца загибают ушки вперед. После того, как прижмет ушные раковины к голове нужно резко опустить их. Дети должны ощутить хлопок.

3) «Потянем ушки».

Ребенок захватывает большим и указательным пальчиками мочки ушей и с силой тянет их вниз, затем отпускает.

4) «Погреем ушки».

Малыш кладет ладони на ушки и трет ими всю раковину.

3. Заключительный этап.

Дети полностью расслабляются и слушают тишину.

Закаливающий массаж подошв.

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног.

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап.

Сесть удобно, расслабиться и смазать смягчающим кремом подошвы ног.

2. Основная часть.

1) Размять стопы всеми пальцами.

2) Граблеобразным движением руки погладить стопу по направлению к пальцам.

3) Ладонью похлопать подошву.

4) Покатать подошвами ног палку, несильно надавливая на нее.

3. Заключительный этап.

Всю стопу погладить, начиная с пальчиков, заканчивая щиколоткой. Расслабиться и спокойно посидеть.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Р№	Режимные моменты	Выполняемые виды массажа
1	Утро	Массаж рук «Мышка», «Рукавички», пальчиковая гимнастика.
2	Утренняя гимнастика	Массаж биологически активных зон «Наступили холода», «Снеговичок».
3	Время после завтрака	Это время для массажа лучше не использовать. Энергетическая сила рук наиболее эффективна, когда желудок пуст.
4	На занятиях, между занятиями, физкультминутки	Взаимомассаж спины, самомассаж, массаж лица, массаж тела, массаж биологически активных зон, массаж от простуды.
5	После занятий, перед прогулкой	Массаж рук, массаж стоп, ходьба по массажной дорожке руками и ногами.
6	На прогулке	Массаж пальцев рук «Рукавички».
7	Возвращение с прогулки, перед обедом	Массаж спины и тела, массаж с использованием массажеров, взаимомассаж.
8	После сна	Массаж стоп, ходьба по массажной дорожке, массаж биологически активных зон, растирание тела специальными массажными рукавичками.
9	Перед ужином	Массаж рук «Строим домик».
10	После ужина	Ходьба по массажным дорожкам, массаж с использованием специальных и амодельных массажеров.

1.Семья.

Этот пальчик — дедушка. (Можно заменить именами родственников в ласкательной форме)

Этот пальчик — бабушка.

Этот пальчик — мамочка.

Этот пальчик — папочка.

Этот пальчик — я,

Вот и вся моя семья! (Растопырить ручки малыша или свои)

2.Наша семья.

Этот пальчик большой — это папа дорогой.

Рядом с папой — наша мама.

Рядом с мамой — брат старшой.

Вслед за ним сестренка — милая девчонка.

И самый маленький крепыш — это славный наш малыш.

3.Белка.

Сидит белка на тележке, (разгибать поочерёдно все пальчики, начиная с большого)

Продаёт она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому...

4.Пальчики (М. Кольцова).

Этот пальчик хочет спать

Этот пальчик лёг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики. Ура! (распрямляем пальчики)

Всем гулять идти пора!(хлопаем в ладоши)

5.Мышонок.

Этот мышонок в норке сидит,

Этот мышонок в поле бежит,

Этот мышонок колосья считает,

Этот мышонок зерно собирает,

Этот мышонок кричит:

«Ура, все собирайтесь, обедать пора!»

6.Мизинчик (М. Кольцова).

Мой мизинчик, где ты был?

С безымянным щи варил,

А со средним кашу ел,

С указательным запел.

Указательный на правой

Вёл в поход нас всей оравой.

Средний брат несёт рюкзак.
Безымянный ходит так,
А мизинчик просто пляшет —
Слова лишнего не скажет!

7. Дружим с пальчиками.
Чтоб красиво говорить (можно делать фонарики)
Надо с пальцами дружить! (сложить ручки вместе)
Вот — большой, (показать каждый пальчик или помассировать его)
Вот — это средний,
Безымянный,
И последний —
Наш мизинчик-малышок.
У-у-у — указательный забыли.
Мы рога козы покажем (изображаем животных на своих пальчиках или у малыша)
И рога оленя даже.
Ушки зайки не забудем, (помассировать ушки)
Ушками водить мы будем. (пошевелить ушками)
Чтоб красиво говорить
Надо с пальцами дружить!

8. Наши пальчики.
Этот пальчик — самый большой,
Самый весёлый, самый смешной! (показываете ребёнку большой палец, очень весело улыбаясь)
Этот пальчик — указательный.
Он солидный и внимательный. (Указываете на что-нибудь указательным пальцем, делая серьёзный вид)
Этот пальчик средний,
Ни первый, ни последний. (Отгибаете средний палец, изобразив недоумение)
Этот пальчик — безымянный,
Он не любит каши манной. (Согните безымянный палец, как будто он не хочет каши; можно громко сказать «Фыр» или «Фу», что очень нравится малышам)
Самый маленький — мизинчик, (Покажите мизинчик или помассируйте его)
Любит бегать в магазинчик! (Оттопырьте мизинец, будто он хочет убежать от остальных пальцев; можно побегать своими пальчиками по ладошке малыша)

9. Кулачок
Раз, два, три, четыре, пять! (Собрать ручку в кулачок)
Вышли пальчики гулять! (Раскрыть кулачок)
Раз, два, три, четыре, пять! (Погладить ладошку)
В домик спрятались опять. (Свернуть в кулачок)

И опять «вышли пальчики гулять».

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли пальчики гулять!

Этот пальчик — гриб нашел,

Этот пальчик — чистит стол,

Этот — резал,

Этот — ел.

Ну, а этот лишь глядел!

10. Кашу варила

Сорока-белобока кашу варила, (чертим пальцем круги по ладошке)

Деток кормила. (Загибаем пальцы по одному, начиная с мизинца)

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала, (Подёргать большой палец)

А этому не дала. (Разгибаем пальцы по одному; здесь можно придумывать свои причины, по которым последний пальчик не получил каши)

Он сено не косил,

Корову не доил,

Тесто не месил,

И печку не топил.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

Консультация для родителей на тему «Массаж в жизни вашего ребенка».

Предлагаем несколько видов самомассажа биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний с использованием стихов.

«Неболейка»

Слова	Действия
Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растирать. «Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело. Знаем, знаем – да, да, да, Нам простуда не страшна.	Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз. Указательными пальцами растираем крылья носа. Раздвинуть указательный и средний пальцы. Растирать точки перед и за ушами. Потирать ладони друг о друга.

Массаж «Ладони»

Слова	Действия
Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, хлоп другая.	Хлопки в ладоши
Правой, правую ладошкой Мы пошлёпаем немножко.	Шлепки по левой руке от плеча к кисти.
А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай!	Тоже по правой.
А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём.	Хлопки по щекам.
Вверх ладошки – хлоп, хлоп. По коленкам шлёп, шлёп.	Хлопки над головой. По коленям.

По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай.	По плечам, По бокам.
Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой.	По спине, По груди.
Справа – можем, слева – можем! И крест – накрест руки сложим.	Поколачивание ладонями по груди слева, справа.
И погладим мы себя, Вот какая красота.	Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.

Массаж лица

Слова	Действия
Тёплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвой.	Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.
Дуб нам хочет поклониться, Клён кивает головой.	От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза
А кудрявая берёзка Провожает всех ребят.	Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.
До свиданья лес зелёный, Мы уходим в детский сад.	Поглаживание лица