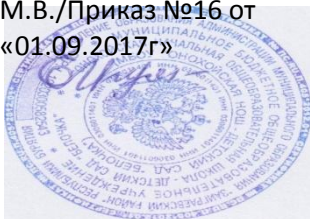


МБОУ «Онохойская начальная общеобразовательная школа – детский сад
«Белочка»

Утверждаю :
Директор: /Игумнова
М.В./Приказ №16 от
«01.09.2017г»



Программа рассмотрена
и утверждена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «01.09.2017г»

*Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье-
это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
Зависит их духовная жизнь,
Мировоззрение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы*

В.А. Сухомлинский

Динамический час

Составитель : воспитатель
Наумова Анна Михайловна

П.Онохой

2017г

Актуальность проблемы

Нет задачи сложнее, а может важнее, как вырастить здорового ребенка. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проведенный опрос родителей показал, что:

- 100% родителей хотят видеть своих детей здоровыми;
- 92% - всесторонне-развитыми, обладающими коммуникативными качествами.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в нашей группе проводится гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Организация динамического часа

Динамический час проводится после дневного сна при открытых фрамугах. Он может состоять из 4—6 упражнений, которые дети выполняют лежа или сидя в постели поверх одеяла. Можно заменить комплекс динамического часа само массажем или речевыми упражнениями с движениями. Перед началом комплекса следует включить мелодичную музыку, вызывающую положительные эмоции. Для пробуждения желательно использовать произведения композиторов-классиков (В.А. Моцарта, П. Чайковского, Ф. Шопена и др.), а также музыку, имитирующую звуки природы. Под музыку дети просыпаются, некоторое время слушают ее, затем выполняют упражнения в постели, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в хорошо проветренную комнату (температура должна быть около 17-19°C). Далее под бодрую музыку выполняют упражнения ритмической или ритмопластической гимнастики. В качестве варианта вместо них можно провести оздоровительный бег в трусиках и майках по общественным помещениям детского сада: из группы бег по лестнице вверх, коридору, через зал, по лестнице вниз, по нижнему коридору обратно в группу. Завершают комплекс дыхательными упражнениями. После выполнения всего комплекса дети одеваются.

Общая продолжительность динамического часа 5 -10 мин. Он дает хороший оздоровительный эффект в сочетании с контрастными воздушными ваннами.

В течении года используются различные варианты гимнастики.

Формы проведения динамического часа

1. Разминка в постели.

Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и лёжа в постели на спине, поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений обще развивающего вида. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе и сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все дети переходят из группы в хорошо проветренный музыкальный зал и под музыку выполняют произвольные движения.

2. Гимнастика игрового характера.

Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движению птиц, животных, растений создают различные образы (лыжник, конькобежец, Петрушка, цветок и т.д.).

3. Пробежки по массажным дорожкам.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. По массажным дорожкам дети ходят босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по пуговицам, косточкам, ребристым дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Методы и приёмы

1. Использование игровых упражнений, хорошо знакомых детям, простых по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительных по времени.

2. Заучивание стихов.

3. Беседа о пользе динамического часа.

Цель - сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);
- обогащать и развивать речь детей.
- создавать положительный эмоциональный настрой

Комплексы динамического часа для старшего дошкольного возраста

Ознакомление с народным творчеством

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.
2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела.

Матрёшки

Мы весёлые матрёшки
Ладушки-ладушки (хлопки в ладоши)
На ногах у нас сапожки (вытягивание стоп)
Ладушки-ладушки (хлопки в ладоши)
В сарафанах наших пёстрых
Ладушки-ладушки (хлопки в ладоши)
Мы похожи, словно сёстры
Ладушки-ладушки (хлопки в ладоши)

3. Подъём

«Мельница»

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
Круговые движения одной рукой, затем двумя руками с медленными поворотами туловища влево, вправо, имитируя работу ветряной мельницы.

4. Переход в музыкальный зал.
Ходьба по массажным дорожкам.

Осень

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.
2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела.

Удивляемся природе

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе (потягивание рук в стороны)
Вот, салат, а здесь - укроп
Там - морковь у нас растёт
(правой рукой коснуться левой ступни, потом - наоборот)
Поработаем с тобой
Сорнякам объявим бой
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать (поднятие туловища вперёд)

3. Подъём

«Деревья гнутся»

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – три наклона влево; 2 – и.п.; 3 – три наклона вправо; 4 – и.п.

4. Переход в музыкальный зал.
Ходьба по массажным дорожкам.

23 февраля

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.
2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела.

Мы лётчики

Мы летаем высоко (потянулись вверх, носки вытянуты вперёд)

Мы летаем низко (поднять туловище, дотянуться пальцами рук до носочков)

Мы летаем далеко (вытянуть руки перед собой)

Мы летаем близко (обняли себя)

3. Подъём

«Самолет»

И.п. – руки в стороны. 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

Мой город, моя страна

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.
2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела

Машина

Завели машину: ш-ш-ш (вращение руками перед грудью)

Накачали шину: ш-ш-ш (упражнение "насос")

Улыбнулись веселей

И поехали скорей (вращение воображаемого руля)

3. Подъём

«Качели»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. 1–2 – поднимая прямые ноги, отвести их назад за голову, касаясь носками пола; 3–4 – и.п.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

Весна

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.
2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела.

Весенний дождь

По утру надел на ножки

Дождь хрустальные сапожки (пробегать пальчиками одной руки по другой)

Где наступит сапожок

Там раскроется цветок (похлопать руки ладонями)

От дождя травинки

Распрямляют спинки (поглаживать руки ладонями)

3. Подъём

«Ласточка»

И.п. – руки в стороны. 1–2 – поднимая левую ногу назад, наклониться вперед, держать равновесие; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же, с правой ноги.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

8 марта

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела.

Солнышко

На носочки встанем

Солнышко достанем (выпрямляем стопы пальцами вперёд)

До пяти считаем

Руки поднимаем

3. Подъём

«Чистим одежду - помогаем маме»

И.п. – стойка ноги врозь, руки слегка согнуты перед грудью. Имитация чистки одежды

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела.

Радуга

В небе радуга висит (в воздухе рисуем радугу)

Детвору веселит (руки вверх, помахать кистями)

С неё, как с горки (опустить руки вниз)

Едёт Егорка, петух, кот, свинья и я (загибать пальцы на руке)

3. Подъём

«Бабочка»

И.п. – руки на плечах 1–2 – двигаем локтями вперёд и назад, 3–4 дыхание равномерное.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

Я в мире человек

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела

Неделя

В понедельник я купался (изобразить плавание)

А во вторник - рисовал (изобразить рисование)

В среду - долго умывался

А в четверг - в футбол играл (поднятие ног вверх)

В пятницу - я прыгал, бегал (поднятие ног к груди)

Очень долго танцевал

А в субботу, воскресенье - целый день я отдыхал

3. Подъём

«Велосипед»

И.п. – лежа на спине, поднять ноги вверх, опираясь руками о пол. По сигналу физрука выполнять круговые движения согнутыми ногами, имитируя езду на велосипеде.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

День Победы

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела

Потягушеньки

Потягушеньки моей душеньке (потягивание вверх)

Тянем ноженьки, тянем рученьки (стопы приподнимаются на носки)

Сон, скорей уходи, сила - приходи (напряжение всех мышц, руки согнуты в локтях)

Улыбнись, глазок, хоть один разок (улыбка - мимическое движение)

3. Подъём

«Маятник»

И.п. – руки на пояс. 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

Зима

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела

Падают снежинки

С неба падают снежинки

Как на сказочной картинке

Будем их ловить руками

И покажем дома маме

А вокруг лежат сугробы

Снегом замело дороги

(сидя на кроватке, выполнять действия в соответствии с речитативом)

3. Подъём

«Снегопад»

И.п. – руки в стороны. Выполнять плавные движения рук, имитируя полет падающих на землю снежинок, затем пробежать в противоположный конец зала (площадки) и начинать приседания.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела

День знаний

Буратино

Буратино потянулся

Раз - нагнулся, два - нагнулся

Руки в стороны развел

Ключик, видно, не нашел

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать

(сидя на кроватке, выполнять действия в соответствии с речитативом)

3. Подъём

"Вырастем большими»

И.п. – о.с. 1–2 – руки в стороны, вверх, подняться на носки, потянувшись вверх, – вдох; 3–4 – руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед – выдох.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.

1. Пробуждение под звуки спокойной музыки.

2. Выполнение упражнений на развитие мышц всего тела

Новогодний праздник

Мороз красный нос

Ой, Мороз красный нос

Мы тебя все знаем (хлопки в ладоши)

И тебя, Дед Мороз

Радостно встречаем (поднятие туловища вперёд)

Ой, Мороз красный нос

Песню запеваем (хлопки)

И тебя в хоровод

К детям приглашаем (развести руки в стороны)

Ой, Мороз красный нос

Бей сильней в ладошки

А у нас веселей затанцуют ножки (поочерёдное вытягивание мысков вперёд)

3. Подъём

«Мишка косолапый»

И.п. – о.с. Ходьба на внешнем, затем на внутреннем своде стопы с выполнением раскачивающих движений туловищем из стороны в сторону.

4. Переход в музыкальный зал.

Ходьба по массажным дорожкам.