Рекомендуемые мероприятия с частоболеющими детьми

для инструктора по ФК

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индивидуально-дифференцированный подход в работе (формы) | Благоприятная атмосфера для эмоционального восприятия детей. | Работа с родителями |
| **1.Минутки здоровья:** Гимнастика после сна с переходом в тренажерный зал. Профилактическая гимнастика включает в себя: упражнения на ковриках, упражнения на дыхание, корригирующая гимнастика, закаливание. | **1. Радужный» коридор** - проходная комната (1м 50см x 6 м), использовать семь цветов радуги (полосы шириной 50 см, идущие снизу вверх). Во время движения в зал по «радужному коридору» (от «холодных» к «тёплым» тонам) у детей появляется бодрое приподнятое настроение, создаётся эмоционально-положительный настрой на занятие физкультурой.**2. Сухой дождь-**изготовленный из атласных лент семи цветов радуги, закреплённых под потолком на специальном держателе. В процессе физкультурного занятия в ходе выполнения перестроений ( после вводной части, ОРУ, основных видов движений (2-3 раза) ослабленным детям предлагается пройти через «сухой дождь» от синих к красным лентам. После подвижной игры – в обратном направлении. **3. Цветные островки *-*** индивидуальные коврики (60 см x 1 м 20 см) «холодных» (синего) и «тёплых» (жёлтого) тонов. Выполнение гимнастических упражнений в основной части занятия осуществляется на «теплых» островках, релаксационных движений - в конце занятия на «холодных». **4. Цветная поляна -**два ковра (каждый 3x4 м) зелёного и красного цвета для групповых занятий с детьми. Терапевтический эффект цвета в этом и других вышеописанных случаях заключается в регулировании психо-эмоционального состояния детей в соответствии с психофизическими возможностями и динамикой работоспособности ослабленного ребёнка. | Информационно-просветительская деятельность: * «Закаливание часто болеющих детей»
* рекомендации в «Дневниках здоровья» по оздоровительному направлению.

Мастер - классы «Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии»  |
| **2.Тропа здоровья:** Гимнастика после сна под музыкальное сопровождение с переходом в спортивный зал для ходьбы по тропе здоровья  |
| **3.Скандинавская ходьба:** Ходьба с палками на территории детского сада и за территорией. |
| **4.Оздоровительный час:** Маршруты: познавательный, спортивный, игровой. Каждый маршрут начинается с гимнастики на дыхание, разминочной ходьбы, комплекса ОРУ, прохождения полосы препятствий, если есть, наблюдения в природе, подвижной игры, заключительной ходьбы. (1,3 неделя-инструктор по ФК, 2-4 неделя воспитатель) |
| **5.Пешая прогулка «Терренкур»:** Ходьба по разным маршрутам с добавлением регионального компонента (1,3 неделя-инструктор по ФК, 2-4 неделя воспитатель) |
| **6.Оздоровительный бег:** Технология оздоровительного бега с детьми старшего возраста. |