Заняття спортом має велике значення для зміцнення здоров’я дітей, а особливо спортивна гра футбол. Сьогодні потрібен спорт, який буде навчати здоров’ю, виробляти єдиний підхід до вирішення питань збереження здоров’я, заснований на науковому обґрунтуванні оздоровчого процесу з урахуванням особистісних, психофізичних, статевих і вікових особливостей наших вихованців. Спортивна гра футбол – одна з найпопулярніших у дітей старшого дошкільного віку. Важливим є той факт, що значний інтерес до футболу дозволяє використовувати цю спортивну гру не тільки як засіб фізичного виховання, а також як фактор виховного впливу на особистість дитини, на організацію її здорового способу життя.

Враховуючи вищезазначені рекомендації, розробила авторську модель роботи гуртка «Віват, футбол!», авторський перспективний план роботи гуртка, в якому навчання вихованців гри у футбол поєднується з використанням оздоровчих. Оздоровчі технології складаються з дихальних вправ, масажу стоп, корекційних вправ для очей та вправ хатха – йоги.

Дихання — процес мимовільний, але на відміну від інших життєво важливих процесів, що відбуваються в людсько­му організмі, його можна регулювати. Вчені вважають, що дихання — своєрідний ключ до прихованого життя тіла, що безпосередньо пов'язане з ро­зумовою працездатністю дити­ни та її емоційним станом. Керувати диханням неважко — треба лише навчитися виконувати спеціальні дихальні вправи. Дихальні вправи при­мушують працювати більшу частину легень, тим самим збільшуючи кількість кисню, що надходить в кров, а отже — запобігають розумовій та фізичній втомі. Регулярне виконання таких вправ сприяє зміцненню м'язів живота, грудної клітини, поліпшенню кровообігу, серцевої діяльності. Крім того, під час активних дихальних рухів працює діафрагма - одна з наймогутніших м'язів людини.Ритмічно здіймаючись і опускаючись вглиб черевної порожнини, вона маса­жує кишечник, шлунок, а відтак пози­тивно впливає на них. У роботі з дітьми використовую комплекс вправ дихальної гімнастики лікувально – профілактичного та спеціального напряму як комплекси загально розвиваючих вправ, а після стрибків та бігу - авторські вправи на відновлення дихання.

Існують різновиди дихан­ня для рухової діяльності*,* для очищення дихальних шляхів, для інтен­сивної стимуляції роботи різних систем організму – це ритмічне дихання (стимулює відторгнення слизу, який накопичується у дихальних шляхах

під час нежиті, бронхіту, запа­лення легень), очищувальне дихання (сприяє поліпшенню настрою, зняттю втоми, сприятливо впливає на газообмін, загальний тік крові та лімфи, включаючи найдрібніші судини), контрастне дихання (до­даткове тренувальне навантаження на дрібні міжреберні м'язи, на діафрагму), що дуже корисно для зміцнення здоров'я дитини.

У своїй роботі також застосовую масаж стоп— один із видів пасивної гімнастики, який закріплює весь опор­но-руховий апарат, впливає на підви­щення тонусу м'язової системи, плас­тичність та гарне скорочення м'язів, еластичність, рухливість зв'язувально­го апарату, адже стопа має безліч активних крапок, які зв'язують її з центральною нервовою системою. Подразнюючи стопу, можна сприяти кров'яному відтоку від носових пазух, щоб дитина могла легше дихати, готує ногу до гри в футбол. Тому дуже доречним є використання масажу стоп під час загальнорозвиваючих вправ (масаж стоп за рекомендаціями Ю.Г.Антіпкіна, комплекс вправ корекційної гімнастики для стоп, авторський комплекс вправ корекційної гімнастики для стоп з м’ячем), під час авторських естафет «Кумедний футбол», «Готуємо футбольне поле до гри», «Відкриємо футбольне поле».

Для профілактики та покращення гостроти зору діти виконують рухи очами в різних напрямках: вниз, вгору, в сторони, по колу та діагоналі. Пов’язую ці вправи з загальнорозвиваючими та ігровими вправами «Знайди і назви» (авторська), «Що зайве?», «Знайди вірну дорогу».

Щоб діти були фізично розвиненими, застосовую комплекси вправ у вигляді асан хатха – йоги. У гімнастиці хатха – йоги основна увага приділяється статичній підтримці поз. Виконання поз потребує повільного спокійного ритму, що дає на організм помірне навантаження. Фізичні вправи чергуються з дихальними вправами, адже ці вправи провітрюють легені, лікують їх хронічні захворювання. Пози покращують кровообіг, нормалізують роботу внутрішніх органів, очищують організм від шлаків.

Завдяки комплексу форм та методів щоденної роботи, діти володіють навичками гри у футбол, піклуються про своє здоров’я. Щоб фізичне виховання дошкільнят здійснювалось задля розвивальних функцій та їх оздоровлення, пропоную оздоровчі технології, які можна використовувати у своїй роботі.

**Оздоровчі технології: *Дихальна гімнастика***

***Комплекс вправ дихальної гімнастики***

***лікувально - профілактичного напряму***

**І.** В.п.- ноги на ширині плечей, руки внизу.

1- 2- повільно підняти руки вперед - вгору, вдихнути;

З- 4- руки вниз через сторони, видих. Дихати носом. Повт. 5 р.

**2.** В.п. - з. с.

1- глибокий присід, руки вперед;

2- в.п. Повт. 8 р. Вправу виконувати у швидкому темпі.

**3.** В.п. - ноги на ширині плечей.

Повільно вдихати і видихати повітря однією ніздрею. Повт. по 5 р. кожною ніздрею.

**4.** В.п. - ноги разом.

Голосно, повільно рахувати до 10, потім глибокий вдих і видих через ніс. Повт. 4 р.

**5**. В.п. - те саме, руки за голову, лікті широко розвести в сторони. Повільно нахилити голову вниз, надавлюючи на потилицю -видихнути. Голову підняти, відхилитись назад - вдихнути. Повт. 5 р.

**6**. Ритмічно крокувати по залу, дихаючи через ніс. Повт. 2 хв.

**7**. В.п. - сидячи на лаві, прямі ноги вперед.

1 - підняти зігнуті ноги до грудей, обхопити їх руками, голову до колін;

2 - в.п. Повт. 5 р.

**8**. Біг на місці на носках з високим підніманням колін. Повт. 2 хв.

**9.** В.п .- з. с.

1 - 2 - руки в сторони - вгору, вдихнути;

З - 4 - руки вниз, видихнути. Повт. З р.

**10**. Масаж шиї погладжуючими рухами. Дихати через ніс.

***Спеціальні комплекси дихальних вправ***

Під час ходьби 2—4 кроки дитина робить вдих через ніс, піднімаючи над головою гімнастичну палицю. На наступні 2—4 кроки робить видих, опускає палицю. Вправа пов­торюється 6—8 разів.

**Комплекс № 1**

**1.** В. п. — стати прямо, руки вперед, утримуючи палицю го­ризонтально до підлоги. Обертати па­лицю праворуч — ліворуч, схрещуючи руки. Руки розвести — видих, схрести­ти — вдих. (*Повторити 8 разів).*

**2.** В. п. — стати прямо, ноги на ширині плечей, палицю тримати за спиною горизонтально підлоги в ліктьо­вих згинах рук.

1—2 відвести плечі назад, звести лопатки — видих,

З—4 — опустити плечі, розслабити­ся — вдих. *(Повторити 8 разів).*

**3.** В. п. — стати на коліна, ноги на ширині плечей, палицю трима­ти в опущених руках.

1—2 нахилити­ся ліворуч, ліву ногу підвести в сторо­ну — видих;

3—4 повернутися у в. п. — вдихнути.

Виконати те саме з нахи­лом праворуч. *(Повторити 8 разів).*

**4.** В. п. — стати прямо. Палицю пос­тавити на підлогу вертикально на відстані кроку від себе, утримуючи її двома руками за верхівку.

1—3 зро­бити три м'яких напівприсіди, активно вдихаючи. Спину тримати рівно.

4 повернути у в. п. — вдихнути. *(Повторити 8 разів).*

**5.** В. п. — лягти на підлогу, палицю тримати горизонтально до підлоги у ви­тягнутих уздовж тулуба руках.

1—2 підтягнути ноги до тулуба й провести їх під палицею до випрямлення верти­кально — видихнути.

3—4 повернутися у в. п. — вдихнути. *(Повторити 6 разів).*

**6.** В. п. — ноги на ширині плечей, палицю тримати за спиною двома руками горизонтально до підлоги.

1—2 зробити два пружні нахили вперед — видих;

3—4 повер­нутися у в. п. — вдихнути. *(Повторити 8 разів).*

**7**. В. п. — ноги на ширині плечей. Повільно підняти ру­ки вгору і сплести пальці — видих. Не рознімаючи рук, опустити їх вниз вздовж обличчя *(наче вмиваючись),* живота та колін і спробувати торкнути­ся долонями підлоги — видихнути. Повіль­но повернутися у в. п. — вдихнути. *( Повторити 8 р.)*

**8.** В. п. — руки в сторони — видих. Обхопити себе руками, торкнув­шись пальцями лопаток — вдихнути. *( Повторити 8 р.)*

**9.** В. п. — руки на поясі — видих. Присісти, обхопивши коліна руками, вдихнути.

*( Повторити 8 р.)*

**10.** Спокійна ходьба протягом 1—2 хвилини.

Для дітей, схильних до простудних захворювань, рекомендовано ***спеціаль­ний комплекс дихальних вправ.***

**Комплекс № 2**

**1.** Легкий біг на місці спочатку з однією затиснутою ніздрею *(1*—2 хв.), потім з другою. Перейти на ходьбу. Відпочити стоячи 1—2 хв. Ця вправа стимулює дихання під час невеликого навантаження.

**2.** В. п. — лягти на спину.

1—2 зіг­нути праву ногу в коліні, підтягнувши її рукою до живота, водночас затиснути ліву ніздрю — видихнути через праву ніздрю.

3—4 повернутися у в. п. — вдихнути.

Виконати те саме з лівою ногою, затис­каючи праву ніздрю. *(Повторити 8 разів).*

**3.** В. п. — сісти на стілець, тримаю­чись руками за сидіння.

1 – 2 ноги до живота під кутом 45 градус­ів — видих.

3 – 4 повернутися у в. п. — вдихнути.

Відпочити 1—2 хв. і повторити вправу ще 2—3 рази. Має відбутися швидке скорочен­ня розслаблення м'язів живота.

***Вправи на відновлення дихання після стрибків та бігу***

***(виконується тільки одна вправа)***

***1.«Накачаємо м’ячі».***

В.п. – ноги на ширині плечей, руки перед грудьми, пальці зажаті в кулаки, вдихнути.

1 – нахил вперед, видихнути , голосно промовляти подовжений звус «с – с»;

2 – в.п.

Повторити 3 рази.

***2.«Тренування футболістів на турнику».***

В.п.. -ноги разом, гімнастичну палицю три­мати обома руками гори­зонтально перед собою.

1 - палицю вгору, піднятись на носки, вдихнути;

2 - палицю опустити назад за голову на плечі — довгий видих. Видихаючи, казати «ф-ф-ф-ф-ф». Повторити 3 рази.

1. ***«Вбрасування».***

В.п. – ноги на ширині плечей, руки вгору (імітація утримання м’яча в руках), вдихнути.

1 – імітація кидка м’яча з – за голови, сказати «у-у-х», видихнути;

2 – в.п..

Повторити 3 рази.

***4.« Суддя».***

В.п. – ноги на ширині плечей, одна рука вгорі, друга відведена у сторону, вдихнути.

1- поміняти положення рук, видих, сказати «тр-тр-тр»;

2 – в.п.

Повторити 3 р.

***5. ««Хвиля» вболівальників на трибунах».***

В.п. - ноги разом, руки підняти вгору, потягну­тися, піднятись на носки, вдихнути;

1 - опустити прямі руки через сторони вниз, опуститись на всю стопу — видихнути. Видихаючи, казати: «у-у-у-х-х»;

2– в.п. Повторити 3 рази.

***6.«Вболівальники – сурмачі».***

В.п. – ноги на ширині стопи, руки зігнуті в ліктях злегка підняті вгору, вдихнути.

1 – повільний видих з вимовою «ту – ру- ру- ру»;

2 – в. п. Повторити 3 рази.

***7 «Вітання чемпіонів».***

Ходьба один за одним з поперемінними рухами рук ( вгору – до грудей) з вимовою

« «Усмішка» – чемпіон!». Повторити 20 с.



**Оздоровчі технології*: Масажі стоп***

**Масаж стоп ніг за рекомендаціями Ю.Г.Антіпкіна:**

Перед масажем енергійно розтерти долоні

1. Коловими рухами по­терти пальці ніг, перейти на верхню частину

стопи, голеностоп.

2. Почергово натискати на фаланги пальців, починаючи від їх основи до кінчиків пальців.

3. Покрутити кожний палець два-три рази в одну сторону, потім у другу.

4. Притиснути почергово кінчики пальців до стопи.

5. Почергово прогнути пальці до зовнішньої сторони стопи.

6.Промасажувати стопи, голеностопний суглоб, ноги, коліна, застосовуючи розтирання, погла­джування, м'які прощупування коло­вими рухами пальців.

**Комплекс вправ корекційної гімнастики для стоп:**

1. Розведення і зведення п'ят, не відриваючи носки від підлоги.

1. Захоплення стопами предмета і піднімання його.
2. Максимальне згинання і розгинання стоп.
3. Збирання пальцями ніг різних предметів (камінців, олівців, серветок).
4. Ковзання стопами вперед і назад з допомогою пальців.
5. Стискування гумового м'яча стопами.
6. Збирання пальцями ніг хусточки.
7. Прокочування гімнастичної палиці стопами.
8. Перекочування з п'ят на носки і навпаки.

10. Напівприсіди і присіди на носках, руки в сторони, вгору.

11. Проходження по гімнастичній стінці (на щаблі ставати серединою стопи).

12. Ходьба по гімнастичній палиці прямо і босоніж.

13. Ходьба по ребристій дошці.

**Авторські естафети**

**з використанням корекційної гімнастики для стоп**

***Естафета «Кумедний футбол».***

**Мета:** вчити просуватись вперед за допомогою підтягування ніг. Розвивати

витривалість, силу волі, спритність. Виховувати відповідальність за свої дії та

здоров’я, узгодженість між гравцями, командний дух.

**Хід гри**: гравці команд по черзі на карачках повзуть до орієнтира, штовхаючи

м’яч головою, повертаються до команди, передають м’яч наступному

гравцю.

***Естафета «Готуємо футбольне поле до гри».***

**Мета:** вчити збирати пальцями ніг дрібні предмети: каштани, хусточки, горіхи,

дрібні палички, щипати пальцями ніг трави (влітку). Розвивати м’язову

силу пальців ніг, витримку, рівновагу. Виховувати бережливе ставлення

до оточуючого середовища, усувати безпечні речі, які можуть зашкодити

здоров’ю.

**Хід гри**: кожна команда збирає пальцями ніг дрібні предмети і складає їх у свій обруч. Перемагає та команда, яка найшвидше виконає завдання.

***Ігрова вправа «Відкриємо футбольне поле».***

**Мета:** вчити,стоячи на тканині, збирати її за допомогою пальців ніг. Розвивати

наполегливість, витримку. Виховувати бажання бути здоровим.

**Хід гри**: стоячи на тканині, гравці збирають її пальцями ніг.



**Оздоровчі технології: *Корекція гостроти зору***

**Комплекс спеціальних вправ для очей**

**1.**  В. п. — сидячи.

Подивитись вперед, розслабитись. Подиви­тись у внутрішні кути очей, або на

кінчик носа і поступово переводити погляд на середину ока.

**2.** В. п. — сидячи.

Міцно зажмуритись на 3—5 сек. Широко розплющити очі на 3—5 сек. Повторити

5 раз. Вправи закріплюють і розс­лаблюють м'язи, поліпшують кругообіг.

**3.** Подивитись прямо перед собою протягом 2—3 сек., поставити палець правої руки перед собою на відстані 25—ЗО см від очей. Подивитись на кінчик пальця 3—5 сек. Опустити руку. *(Повторити 5 разів).* Вправа знімає втому, поліпшує зоро­ву працездатність на близькій відстані.

1. В. п. — витягнути руки вперед. Ди­витися на кінець пальця. Повільно на­ближати

палець, не зводити з нього очей. Повторити 3 рази.

**5.** В. п. — закрити очі.

Масажувати очні яблука через повіки легкими коло­вими рухами пальців — 1 хв.

Вправа поліпшує кругообіг, розслаблює м'язи очей.

**6.** В. п. — стоячи.

Поставити перед очима палець правої руки на відстані 25—ЗО см від очей.

Дивитись на кінець пальця обома очима 3—5 сек.

**7.** Закрити долонею лівої руки око на 3—5 сек. Забрати долоню і дивитись обома

очима на кінець пальця 3—5 сек. Повторити з другою рукою. Вправа закріплює

м'язи очей.

1. В.п. — стоячи, відвести руку в пра­ву сторону, пересувати палець

напівзігнутої руки справа наліво. При нерухомій голові слідкувати поглядом за

пальцем. *(Повторити наближення руки зліва направо 2 рази).*

**Авторські ігрові вправи для очей профілактичного спрямування**

***Ігрова вправа для очей «Знайди і назви» .***

**Мета*:*** продовжувати профілактичну роботу щодо покращення гостроти зору дітей під час рухів очними яблуками в різних напрямках: вниз, вгору, в сторони, по діагоналі, по колу.

**Хід ігрової вправи:** діти підходять до стенду з м’ячами й називають колір м’яча у верхньому лівому (правому) кутку, нижньому правому ( лівому) кутку; визначають де знаходяться м’ячі за певним кольором, називають їх кількість.

***Ігрова вправа для очей за картками «Що зайве?».***

**Мета:** вчити дітейзнаходити і називати зайві предмети, які не відповідають спортивному одягу, видам спорту, спортивному інвентарю тощо, знаходячи їх лише рухами очей.

**Хід ігрової вправи:** діти діляться на команди за кількістю карток і починають очима знаходити зайві предмети. Перемагає та команда, яка знайде предмет першою.

***Ігрова вправа для очей «Знайди вірну дорогу».***

**Мета:** продовжувати роботу з дітьми щодо покращення гостроти зору під час рухів очима в різних напрямках по намальованих лініях.

**Хід ігрової вправи:** треба знайти вірну дорогу до стадіону, спортивного магазина, ігрового майданчика.



**Оздоровчі технології: *Хатха – йога***

**Статичні вправи хатха - йоги**

***1. Поза потягування.***

В. п. - лежачи на спині. Руки прямі за голову, ноги разом.

Потягнутись, п'яти тягнути вперед, пальці ніг до себе. Повторити З р.

***2. Поза зародку.***

В. п. - сидячи на колінах.

Поступово нахилитись вперед, лобом торкнутись підлоги, руки вздовж тулуба долонями вгору. Позу тримати 5 с. Повторити 2 р.

***3. Поза кута.***

В. п. - сидячи згрупуватись.

Підняти голову, прямі руки в сторони, підняти прямі ноги під кутом 20 градусів. Позу тримати 5 с. Повторити 2 р.

***4. Поза містка.***

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки вздовж тулуба. Спираючись на руки, стопи ніг, потилицю, підняти таз. Позу тримати 5 с. Повторити 2 р.

***5. Поза дитини.***

В.п. – сидячи на п’ятах, коліна разом, руки вздовж тулуба долонями вгору. Спокійно на видих нахилитись вперед, торкнувшись лобом підлоги. Позу утримувати 5 с.

***6.Поза кішки.***

В. п. – стоячи на колінах, спиратись на руки. Прогнути спину.

Голову підняти (Зс), опустити голову, вигнути спину (Зс). Повторити 4 р.

***7. Поза гори.***

В.п. – сидячи на колінах, руки в замку над головою. Вивернути кисті долонями вгору, потягнутись вгору. Тримати позу 5 с.

***8. Поза дерева.***

В.п. – ноги разом, руки внизу, долоня до долоні. Тягнутись всім тілом вгору. Тримати позу 5 с. Повторити 3 р.

***9 Поза змії.***

В. п. - лежачи на животі, ноги разом, руки з'єднанні перед грудьми, підборіддя на килимку. Підняти голову, плечі, вирівняти руки, голову назад. Позу тримати 3 с. Повторити 3 р.

***10. Поза бумеранга.***

В. п. - лежачи на спині. Підняти прямі ноги вгору, відвести їх за голову, руки підтримують сідниці. Позу утримувати 5 с. Повторити З р.

***11.Поза риби.***

В. п. - сісти між ногами, коліна разом. Прогинатись назад, спираючись на руки, лягти на спину. Позу тримати 3 с. Повторити 3 р.