***Средства физического воспитания***

***ЗАКАЛИВАНИЕ***

Основные средства закаливания - солнце, воздух и вода, босохождение. Комнату, где находится ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 20-22 градуса. Ребёнок должен находиться в лёгкой рубашке или платье. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3 часов. Солнечные ванны хоть и полезны, но должны быть строго дозированы. Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся - обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки. Зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ - повышение защитных сил организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов; благотворное воздействие купания на сердечно –сосудистую систему, солнечных ванн - на улучшение качественного состава крови, на обмен веществ, на противостояние организма различным заболеваниям .

***ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ с элементами плавания.***

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. Укрепление мышц сердца; улучшение кровообращения в сосудах рук и ног; совершенствование дыхательного аппарата; профилактика и лечение нарушений осанки и сутулости; увеличение роста.

***ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ общего назначения.***

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. Формирование осанки (предотвращение дефектов осанки; приобретение стойких структурных основ осанки; укрепление мышц способствующих правильному положению позвоночника и стопы); развитие органов дыхания; развитие опорно-двигательного аппарата ( укрепление двигательного аппарата; стимулирование роста костей).

***ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, способствующие развитию физических качеств, двигательных способностей.***

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. Способности координационные (предупреж- дение и устранение мышечной напряжённости; поддерживание равновесия в динамических позах; концентрация внимания для преодоления координационных трудностей); скоростные (интенсивное развитие способности к выполнению быстрых движений отдельными звеньями тела); силовые (развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата); выносливость (соразмерное повышение функциональных возможностей и т. д., лимитирующих способность противостоять утомлению при разнообразных видах двигательной деятельности).

***ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, формирующие различные положительные свойства психики.***

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. Изменения характера, нервных процессов возбуждения и торможения; развитие силы, уравновешенности, подвижной нервной системы. ( Автор Л. А . Глазырина. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста).

***Укрепление дыхательных мышц.***

Чтобы научиться правильно дышать, нужно уметь управлять дыхатель- ными мышцами, развивать их, укреплять.

Существует три типа дыхания: грудной, брюшной и смешанный.

При грудном дыхании во время вдоха грудная клетка расширяется в переднем, заднем и боковых направлениях; при выдохе рёбра опускаются, объём грудной клетки уменьшается.

При брюшном дыхании вдох осуществляется за счёт сокращения и опускания диафрагмы. Таким образом, объём грудной клетки увеличивается сверху вниз, а выдох осуществляется за счёт сокращения диафрагмы и уменьшения объёма грудной клетки. При вдохе - выпячивается передняя стенка живота, при выдохе- она втягивается.

При смешанном типе дыхания вдох и выдох происходит при увеличении и уменьшении объёма грудной клетки во всех направлениях - вперёд-назад, в стороны и сверху вниз. Этот тип дыхания наиболее естествен. Он бывает у взрослых и детей в повседневной жизни и при выполнении упражнений, но без специального обучения обычно он недостаточно полный.

Грудной и брюшной типы дыхания существуют специально для укрепления, тренировки дыхательных мышц, развития подвижности.

