Содержание

1. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях: цели, задачи, средства

2. Место и роль физической культуры в общей системе воспитания и развития детей дошкольного возраста

3. Система физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении

4. Обзор методик здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольных образовательных учреждениях

5. Опыт использования различных форм организации двигательной активности в режиме дня ребенка

Приложения

# 1. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях: цели, задачи, средства

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Одновременно она является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает так же учреждения и организации, осуществляющие и контролирующие физическое воспитание. Физическое воспитание как система мероприятий, направленных на развитие растущего организма ребенка, его функций, является приоритетной для всей воспитательной работы с детьми в ДОУ. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направления в работе, отвечающие в целом государственным и общенародным интересам. Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в специально организованный педагогический процесс, который должен осуществляться грамотными специалистами - руководителями по физическому воспитанию.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни. Организованные физкультурные занятия (как в детских садах, так и семье), свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ; повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

В соответствии с рекомендациями Государственного совета РФ "О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян" от 30. 01.2002г. приняты меры по совершенствованию физического воспитания детей дошкольного возраста, которые направлены на формирование двигательной культуры.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно. В процессе физического воспитания осуществляются следующие задачи.

Оздоровительные задачи.

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц. Необходимо также с ранних лет создавать у ребенка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) - являются физические упражнения.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и теплорегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д. Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

Образовательные задачи.

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков. В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий. Прежде всего необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности, что позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

Воспитательные задачи.

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

Физическое воспитание благоприятствует и осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Дети также овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения (устройство ямы с песком для прыжков в длину, заливка катка и т.д.).

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие методы. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливает положительное влияние физических упражнений на организм, и повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникает положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.). Кроме того, естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина Д под кожей, убивает различные микробы и охраняет человека от заболевания рахитом. Для разностороннего влияния на организм следует принимать, целесообразно сочетая, все естественные силы природы.

# 2. Место и роль физической культуры в общей системе воспитания и развития детей дошкольного возраста

Движения являются естественным стимулом жизнедеятельности организма, тренировкой всех его систем и органов. Благодаря движению повышается общий жизненный тонус, возрастают работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. В первые семь лет жизни у детей формируются важнейшие двигательные навыки, закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности, создаются решающие предпосылки всестороннего развития личности. Движение оказывает существенное влияние и на развитие интеллекта ребенка. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Анализ научно-методической литературы и многочисленные педагогические наблюдения показывают, что физическое воспитание - первая ступень комплексной системы воспитания дошкольников. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

физическое развитие дошкольный возраст

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений, в процессе которого происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу всех органов и систем.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения, учитывая возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим разрабатывается содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальной педагогические условия его реализации.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Физическое воспитание дошкольников - сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии воспитателя по физической культуре, воспитателя группы и семьи. Для того чтобы эта работа была эффективна, необходимо ясно представлять, какого рода отдача ожидается от каждого из них. При этом роль воспитателя по физической культуре представляется достаточно сложной и разнообразной. Предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Превышения требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящие вред здоровью и нервно-психическому развитию детей. Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание руководителя физического воспитания направляется на воспитание сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающееся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам.

При проведении занятий с дошкольниками физические упражнения следует подбирать с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций. Для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо не только повышать уровень их двигательной активности, но и систематически проводить активные закаливающие мероприятия. Они могут быть местными и общими, традиционными и нетрадиционными.

Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последние годы отмечается уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизация двигательного режима становится, таким образом, одним из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ).

Для характеристики двигательного режима в настоящее время все шире используется учет повседневной двигательной активности. Дети с большей двигательной активностью оказываются более развитыми и физически и психически: более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие, в свою очередь стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса. Осуществлять физическое воспитание детей, это значит:

1. уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;

2. формулировать задачи физического воспитания на определенный период (на пример, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей;

3. организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях;

4. проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей;

5. сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;

6. владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Таким образом, хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении должна быть нацелена на поиск резервов полноценного физического развития детей и формирование основ здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возрасте осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

1. Развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей; укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия людей.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе непосредственно прикладных и спортивных), специальных знаний, привитие организаторских способностей.

3. Воспитание моральных волевых и эстетических качеств личности в духе принципов морального кодекса; содействие развитию интеллекта.

Эти задачи могут конкретизироваться в зависимости от контингента занимающихся: их возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и др.

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей.

Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма. Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию правильного соотношению частей тела (пропорции), регулированию роста и веса костей; развивать все группы мышц (мышцы туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, внутренних органов, в том числе сердце, кровеносных сосудов), особое внимание уделять слаборазвитым группам мышц-разгибателей; способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливаться внезапно изменившейся нагрузке; укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких, научить дышать через нос; способствовать правильному функционированию внутренних органов (пищеварения, выделения и д. р.); охранять кожу от повреждений и способствовать правильному развитию ее функции (терморегулирующих и защитных); способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного торможения, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств (зрение, слух и др.)

Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни.

Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют её познанию: так, ребёнок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними; дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, легче познают свойства снега, ветра; при плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Сформированные двигательные навыки позволяют экономить физические силы ребёнка. Если ребёнок выполняет упражнения легко, без напряжения то он тратит меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность повторять большее количество раз и более эффективно влиять на сердечнососудистую, дыхательную системы, а также развивать физические качества.

У детей дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выполнения упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, метание, прыжки), спортивные упражнений (ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипедах, плавание). Кроме того, следует научить детей играть в игры с элементами спортивных игр (теннис, бадминтон, городки, волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Наряду с формированием двигательных навыков у детей с первых дней жизни необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, равновесие и др.). О наличии возможностей для развития этих качеств свидетельствуют количественные показатели. Без развития физических качеств ребёнок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, совершенствовать различные виды деятельности, включающие движения.

Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается "переход ребенка к новой высшей ступени его развития".

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения предлагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом. Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров. При обучении быстрому началу движения применяется бег с ускорением по сигналам; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры на прогулке.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабление.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

Дети должны знать и понимать названия частей тела, направления движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и др.), названия и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила за одеждой и обувью. Объём знаний, относящихся к физкультурному воспитанию, с возрастом детей расширяется.

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие воспитательные задачи. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома, проводить наиболее простые со своими сверстниками и детьми более младших возрастов.

У детей необходимо, воспитывать любовь к знаниям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов. В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решать все перечисленные задачи.

# 3. Система физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает также учреждения и организации, осуществляющие и контролирующие физическое воспитание. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направления в работе, отвечающие в целом государственным и общенародным интересам.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста - наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности физического воспитания ребенка от рождения до школы и, в соответствии с этим, общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания и обучения. Теория физического воспитания детей непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. В соответствии с возрастными особенностями, задачи физического воспитания в этом периоде сводятся к следующему:

1. обеспечить нормальное физическое развитие, охрану и укрепление здоровья ребенка;

2. постепенно закаливать организм и повышать его сопротивляемость влиянием внешней среды;

3. развивать умение выполнять основные движения, а в дальнейшем формировать основные двигательные навыки (в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании); постепенно развивать ловкость, согласованность движений;

4. путем различных коллективных действий содействовать воспитанию активности, самостоятельности, дисциплинированности.

Впроцессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности. Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Кроме того, важно повышать общую работоспособность у детей, учитывая особенности развития детского организма. Тут задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции, совершенствовать деятельность центральной нервной системы, способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: ребенок, ползая сам, приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции). Объем двигательных навыков по возрастным данным находится в программе. У дошкольников необходимо сформировать навыки выполнения строевых, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (городки, настольный теннис) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.). В этом возрасте приобретает значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытье рук, забота о костюме, обуви и т.д.). Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Дети также овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения (устройство ямы с песком для прыжков в длину, заливка катка и т.д.).

Целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, регулярное и доброкачественное питание положительно влияет на деятельность органов пищеварения и обеспечивает своевременную доставку другим органам необходимыми питательными веществами, а значит, содействует нормальному росту и развитию ребенка. Полноценный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболевания глаз. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливает положительное влияние физических упражнений на организм, и повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникает положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.).

Естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина Дпод кожей, убивают различные микробы и охраняют человека от заболевания рахитом. Для разностороннего влияния на организм следует принимать все естественные силы природы, целесообразно сочетая их.

Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Физкультурное занятие является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения ДОУ. Занятия обязательны для всех детей. Занятия проводятся круглый год. Летом физкультура не отменяется.

С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие типы физкультурных занятий:

*Классические занятия (*по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

*Игровые занятия (*с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

*Занятия тренировочного типа (*ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

*Сюжетные занятия -* комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

*Ритмическая гимнастика (*занятия, состоящие из танцевальных движений).

*Самостоятельные занятия (*самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

*Занятия серии "Изучаем свое тело" (*беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).

*Тематические занятия (*с одним видом физических упражнений).

*Контрольно-проверочные* занятия (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

**Утренняя гимнастика**является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Ее назначение и методика проведения общеизвестны.

Утренняя гимнастика должна проводится ежедневно до завтрака в течение 6-12 мин. на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).

При составлении комплексов утренней гимнастики в течении года важно помнить об их вариативности содержания и характера. Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольных учреждений могут быть вредны разные ее типы и варианты как в содержательном плане, так и в методике проведения. Предлагаем разные варианты.

*Утренняя гимнастика игрового характера* включает 2-3 подвижные игры или 5-7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.

*Упражнения на полосе препятствий -* детям предлагают упражнения с постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий.

*Утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки.* Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе - в течении 5-7 мин. непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени. В конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения.

*Комплекс упражнений с тренажерами* простейшего темпа (гимнастический ролик, детский эспандер, резиновые кольца, диск "Здоровья").

*Комплекс музыкально-ритмических упражнений (*состоящий из разминки, 5-6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях.)

В содержание утренней гимнастики включаются различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение двух недель. Активизация функциональной деятельности организма детей 5-7 лет происходит за счёт увеличения продолжительности утренней гимнастики - 10-12 мин., длительность непрерывного бега - 2-З мин., увеличение количества подскоков - 30-50 и их усложнение, увеличение темпа и их повторение. Каждое упражнение повторяется от 3 до 8 раз из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа на спине и животе, с предметами и без предметов).

В старшем дошкольном возрасте дети должны самостоятельно воспроизводить весь комплекс целиком после 2-3 повторений. Во время организации необходимо музыкальное сопровождение.

Проводится *физкультминутка* воспитателем по мере необходимости (в течение 3-5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги.

Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12-15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным.

Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).

Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3-4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1-2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

Проводятся ***подвижные игры, физические упражнения на прогулке.*** *Подвижные игры -* сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры *с правилами* и *спортивные* игры. К подвижным играм с правилами относятся *сюжетные* и *бессюжетные,* к спортивным (элементы спортивных игр) - волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей. Существует классификация по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени вызываемого у детей мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности).

*Летние забавы на прогулках.* В летнее время развлечения помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьёзные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи.

Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

Как интересно провести летние прогулки? Этот вопрос мы поставили перед работниками. Из многообразия видов деятельности вначале лучше взять общефизическую подготовку, которая проводится ежедневно (30 мин.) и состоит из двух частей (оздоровительная разминка и развивающие упражнения).

Чтобы общеразвивающая физическая подготовка носила системный характер, применяется план, ориентируясь по дням недели:

понедельник - различные виды метания, прыжки, ползание, лазание, упражнения на равновесие;

вторник - занятие на развитие двигательных физических качеств;

среда - игры с мячами, "Школа мяча", элементы спортивных игр;

четверг - летние забавы (игры со скалками, игра в "классики");

пятница - различные походы, развлечения.

Этот план можно совершенствовать, развивать, изменять, учитывая двигательный опыт детей, их интересы, материальную базу; включать спортивные упражнения на велосипедах, народные игры и др.

Игры-забавы - это по существу физические упражнения, облеченные в игровую форму с музыкальным сопровождением или без (классики, резинки).

Применяется следующий ряд некоторых летних игр-забав:

1. Кросс с мячом (эстафеты с мясом, свободные игры с мячом, "козёл", элементы игрового баскетбола, волейбол).
2. Соревнования - поединки (эстафеты разного вида, захваты крепости, выталкивание из круга).
3. Игры с вертушкой (игры забавы).
4. Игры на асфальте (классики, пятнашки).
5. Игры с песком и водой (с колокольчиками, с бумажным змеем, с мыльными пузырями.).
6. Игры с музыкальным сопровождением (хороводы, пение, танцы.).
7. Русские народные игры (палочка выручалочка, лапта, ловушки, бабки, жмурки и т.д.).
8. Метание стрелки (попади в кольцо, метание дисков, набрасывание колец, кто дальше, летающие тарелки и др.).
9. "Школа мяча" (игра с малым мячом, футбол у стены, целься вернее и т.д.).
10. Занятная верёвочка (прыгалки-скакалки, неуловимый шнур, прыжки со шнуром и т.д.).
11. Прыжки (прыгалка-резинка, попрыгунчики, чехарда, прыжки в длину с разбега, с высоты, из обруча в обруч и т.д.).
12. Игры и упражнения на равновесие (упрямый козлик, ходьба по скамейке, бревну, ножная качалка, кто дольше простоит на одной ноге.).
13. Спортивные упражнения (катание на велосипеде, на самокате, купание, плавание.).

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс ***гимнастики после дневного сна,*** который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7-15 минут).

* Гимнастика игрового характера состоит из 2-3 упражнений типа "Потягушки", "Винтики", "Спортсмены".
* Разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3-4 минут, выполняют 4-5 общеразвивающих упражнений. Можно предложить упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег - выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17-19 градусов.

В группе дети выполняют произвольные танцевальные музыкально-ритмические движения под музыку, после этого переходят к упражнениям на дыхание, затем одеваются.

* Упражнения с тренажёрами или на спортивном комплексе (в группе, в спальне, физкультурных залах). Дети занимаются подгруппами 7-10 человек.
* Пробежки по массажным дорожкам осуществляется ежедневно. Дети занимаются в одних трусах и босиком. После проведения разных вариантов гимнастики переходят к водным закаливающим процедурам (обливание ног от 36 градусов, затем 18-19 градусов; для ослабленных 36-28-36 градусов), обтирание влажной варежкой с последующим растиранием сухим полотенцем).

*Закаливание -* важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.) являются охлаждение организма.

Цель закаливания - выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

В процессе закаливания в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении таких принципов, как постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

На каждого ребенка заводят специальную карту, в которой ежедневно отмечают температуру воздуха, воды, продолжительность процедуры, реакцию на нее ребенка.

*Закаливание воздухом -* наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2-3 минут до 10-12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, - 20-22 Сº.

Затем детей приучают ходить босиком и в помещении: так, перед дневным сном разрешают босиком дойти до кроватки по ковровой дорожке. С детьми 5-7 лет рекомендуется периодически проводить утреннюю гимнастику и физкультурные занятия в носках, а потом и без них.

Оздоровляющее воздействие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна и прогулок.

Солнечные ванны оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании, иначе они могут причинить вред: вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней (туберкулез легких, желудочно-кишечные расстройства и др.).

В дошкольных учреждениях закаливание солнцем, осуществляется на прогулке и в ходе повседневной деятельности детей. Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца (5-6 минут), а затем вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, т.е. детей раздевают до трусов и майки, а затем оставляют в одних трусах. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 минут, постепенно его доводят до 10 минут. В течение дня общая продолжительность солнечных ванн может достигать 40 - 50 минут.

*Вода* является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. Водные процедуры могут быть местными (умывания, ножные ванны, обтирания или обливания до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне или открытом водоёме).

Температура воды должна быть 28-36Сº, тогда вода не вызывает большого напряжения механизмов терморегуляции. При этом тело ребенка не должно быть переохлаждено или перегрето.

При обливании водой, купании в открытом водоёме на организм оказывают влияние не только температура воды, но и ее давление, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море - еще и химический состав воды. Обтирание после любой водной процедуры сухим полотенцем является одновременно массаж, что способствует лучшему кровенаполнению кожи, а следовательно, и ее питанию. Водные процедуры - возбуждающие и тонизирующее средство, поэтому проводить их следует после утреннего или дневного сна.

Закаливание осуществляется в процессе различных водных процедур: умывания (ежедневно проводится не только с гигиенической, но и с оздоравливающей целью), ножных ванн, обливания ног (эффект будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка), контрастного обливания, обтирания, обливания всего тела при температуре воздуха не ниже 23Сº, купания в открытых водоемах (бассейне, река, озеро, море).

Закаливающие мероприятия проводятся под руководством врача, который с учетом состояния здоровья детей и местных условий определяет вид и дозировку закаливающих процедур. Активный отдых и самостоятельная двигательная деятельность

Одной из форм активного отдыха детей являются *каникулы.* Они проводятся 2 раза в год - Рождественские и весенние. Отличительной особенностью работы с детьми в этот период является отсутствие занятий по всем методикам. Педагог организует отдых детей: Увеличивает пребывание на свежем воздухе (ориентируясь на погодные условия); при необходимости проводит исследование детей, у которых отмечается слабая динамика в развитии; усиливает внимание индивидуальному подходу; предоставляет детям возможность участвовать в разнообразных играх; обеспечивает их разнообразной активной, развлекательной деятельностью (показ диафильмов, слайдов, видеофильмов, театрализованных представлений, чтение сказок, проведение спортивных мероприятий). В старших группах можно каждому дню каникул определить тему, например: "День сказок", "День игр", "День театра", "День музыки", "День здоровья", "День шутки и смеха".

Помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место должна занимать *самостоятельная двигательная деятельность.* Однако издесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве самостоятельной деятельностью можно в значительной мере влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребенка.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей должны чередоваться с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек), выделить в режиме дня специальное время для самостоятельных игр детей. Для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды педагог в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их. Это позволяет избежать однообразия движений и способствует всестороннему развитию детей.

Педагог должен влиять на выбор детьми соответствующих упражнений и игр, предоставляя в их распоряжение необходимый инвентарь, пособия, поясняя способы движений. Он учит детей играть сообща, побуждает более ловких детей, хорошо владеющих движениями, помогать своим сверстникам.

В упражнениях и играх с детьми очень важен личный пример воспитателя. Потому он должен уметь ходить на лыжах, кататься на коньках, играть в теннис и пр.

В самостоятельной деятельности старших дошкольников ярко прослеживаются индивидуальные особенности. Отмечено, что детям с высоким уровнем ДА (гиперактивные дети), как правило, присуща однообразная деятельность с большим количеством бесцельного бега. У этих детей преобладают игры и упражнения высокой степени интенсивности (бег наперегонки, друг за другом, бег на скорость, с ловлей и увертыванием, прыжки в длину с разбега, Прыжки через короткую скакалку, игры с элементами спорта), которые составляют более 70% всего времени самостоятельной деятельности детей. Эти дети отличаются неумением выполнять движения в умеренном темпе и нежеланием заниматься спокойными видами деятельности, чередовать активные действия с пассивными.

Детям с низким уровнем ДА (малоподвижные дети) так же присуща однообразная деятельность, часто прерываема статическими позами. У этих детей преобладают игры низкой степени интенсивности (сюжетно-ролевые, игры с песком и со снегом, с кольцебросом, городки, серсо и т.д.), которые составляют около 70% всего времени самостоятельной деятельности детей на прогулке. Эти дети, как правило, предпочитают играть в одиночку или вдвоем. У них отмечается довольно устойчивый интерес к сюжетно-ролевым играм, при этом сюжеты и действия однообразны (качание куклы, кормление, укладывание спать, обычная ходьба и т.д.). Малоподвижные дети не желают участвовать в коллективных играх спортивного характера, так как постоянно испытывают неуверенность в своих действиях.

Для детей со средним уровнем ДА (оптимальный уровень ДА) характерна разнообразная деятельность, насыщенная играми и спортивными упражнениями разной степени интенсивности. Такие дети широко используют в своей самостоятельной деятельности игры и упражнения, разученные ранее, во время организованной двигательной деятельности. Наиболее любимыми играми и упражнениями являются такие игры, как "Ловишки", "Перебежки", "Хитрая лиса", "Школа мяча", забавы с санками, езда на велосипеде.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают *физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.*

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активно включиться в их подготовку.

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Практика дошкольных учреждений показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Имеется немало положительных примеров творческого подхода педагогических коллективов к их организации и проведению.

На физкультурные праздники приглашаются школьники - бывшие воспитанники дошкольного учреждения, родители, сестры, братья.

В течение учебного года со старшими дошкольниками следует проводить 2-3 праздника на воздухе и один на воде (в бассейне), длительностью не более 90 минут. В мероприятии могут участвовать и дети из соседнего дошкольного учреждения. Темы праздников могут быть самые разнообразные "Мы спортсмены", "Олимпийские игры", "Веселые старты", "Зимняя карусель", "Зимушка-зима", "Праздник Нептуна" и т.д.

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата - все это сплачивает детский коллектив. Дети сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают хорошие отношения между собой, проявляют заботу к более младшим, застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам.

Физкультурные праздники могут быть организованы не только на участке дошкольного учреждения, но и в близлежащем парке, лесу, на стадионе. От места проведения во многом зависят тематика и организация. При планировании и подготовке праздника необходимо:

обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения;

подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;

выделить ответственных за подготовку и проведение праздника (желательно участие заведующей, методиста, воспитателей групп, воспитателя по физической культуре, родителей, представителей микрорайона);

определить количество участников каждой возрастной группы детского сада, начальных классов, а также приглашенных гостей;

обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Успешность проведения физкультурного праздника во многом зависит от того, насколько подробно и четко спланирована его программа.

При любой форме организации физкультурного праздника для дошкольников необходимо помнить следующее:

недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых. Особенно это касается праздников с элементами состязаний, организуемых по инициативе спортивных организаций;

недопустим отбор участников - детей, дающих только лучшие результаты. Желательно, чтобы участвовали все дети;

при подготовке к празднику важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию. Не следует увлекаться чрезмерным количеством повторов, тренировок, отдельных заданий-выступлений, особенно игр соревновательного характера;

необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности (с учетом уровня развития ДА и физической подготовленности детей).

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Наряду с физкультурными праздниками следует широко использовать *физкультурный досуг* как организованную форму активного отдыха детей. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие можно организовывать 1-2 раза в месяц, длительностью по 30-50 минут. При проведении досуга необходимо активное участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроя детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

Возможны различные по содержанию и организации формы физкультурного досуга.

*День (неделя) здоровья*

Проводится 1 раз в месяц во всех возрастных группах в течение учебного года. В проведении этого дня принимает участие весь коллектив ДУ. В этот день с детьми проводятся экскурсии, походы, спортивные досуги, физкультурные занятия, спортивные соревнования, театрализованные представления, занятия по ИЗО деятельности (рисование сангиной, углём, фломастерами, лепка из снега; составление композиции из осенних листьев и разнообразных материалов и т.д.). День здоровья может быть посвящен игре. В этом случае во всех видах работ используется только игра: дидактическая, словесная, подвижная, спортивная, театрализованная.

Неделя здоровья это такая форма активного отдыха детей, когда отменяются все виды занятий, режим дня наполняется разными играми, упражнениями, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе. Важно тщательно продумать план проведения каждого дня в течение всей недели здоровья, учитывая время года и погодные условия.

Целесообразно организовывать разные виды деятельности, насыщенные как спокойными, так и интенсивными движениями. Это игры и игровые упражнения во время прихода в дошкольное учреждение и на прогулках, несложные спортивные соревнования, туристические прогулки-походы в близлежащий парк или лес. В течение недели здоровья можно провести один физкультурный праздник или организовать физкультурный досуг. В театрализованной или игровой форме легче усваиваются двигательные навыки и гигиенические знания (сценарий "Мой до дыр").

При организации активного отдыха для повышения эмоционального фона рекомендуется красочно оформлять места проведения (физкультурный зал, групповая комната, спортивная площадка) в соответствии с намеченным содержанием мероприятий а также использовать музыкальное сопровождение. Полезно соблюдение определенных ритуалов (например, приветствия команд, зрителей, показательных выступлений участников, торжественных церемоний открытия и закрытия праздника и др.).

Деятельность детей не должна ограничиваться только участием в подвижных играх и физическими упражнениями, дети могут и должны участвовать и в различных видах трудовой (уборка территории дошкольного учреждения, уход за растениями) и творческой (конкурсы танцоров, гимнастов, певцов, художников) деятельности Подготовка к проведению недели здоровья должна осуществляться в процессе всей учебно-воспитательной работы с детьми, которая включает чтение книг, просмотры иллюстраций, видеофильмов о спорте, спортсменах; разучивание подвижных игр, эстафет. Однако некоторые игры, аттракционы и простые двигательные задания могут быть предложены детям без предварительного ознакомления (сюрпризный момент).

В подготовке недели здоровья должен участвовать весь педагогический коллектив. Ниже приводится примерный план-конспект организации недели здоровья в зимнее время года.

# 4. Обзор методик здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольных образовательных учреждениях

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова.

Т.Н. Доронова - кандидат педагогических наук в своей программе "Радуга" обращает внимание на воспитание и развитие детей детского сада. Она отдавала предпочтение самому важному предмету воспитания - физической культуре. Ею определены основные формы работы с детьми в главе "Растим здорового ребенка" по двигательному режиму, закаливанию, физкультурно-оздоровительной работе. Вся работа вынесена в разделы "Формируем привычку к здоровому образу жизни", "Суточный режим жизни", "Бодрствование", "Сон", "Питание", "Навыки здоровья", "Формируем культуру движений". Постепенно ребенок овладевает основными культурно - гигиеническими навыками, знакомится с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. Ею освещены важные на современном этапе вопросы поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью детей, умению избегать или даже предварять их. Т.Н. Дороновой раскрыты средства и формы физического воспитания

Программа авторского коллектива под руководством Л.А. Венгер "Развитие", в которую заложены два теоретических положения: 1. теория А.В. Запорожца о самоценности дошкольного периода развития, перехода от утилитарного понимания дошкольного детства к гуманистическому пониманию, 2. концепция Л.А. Венгер о развитии способностей, которые понимаются как универсальные действия ориентировки в окружающем с помощью специфических для дошкольника образных средств решения задач. Данная программа не содержит задач по физическому развитию ребенка. А М.Д. Маханева и доктор психологических наук О.М. Дьяченко в 2000 году разработали методические рекомендации по воспитанию здорового ребенка к программе "Развитие". Они содержат в себе, с одной стороны, общую характеристику средств, обеспечивающих здоровье ребенка (гигиенические, закаливание, физические упражнения), с другой - конкретные описания физкультурных занятий проводимых в зале. Они ценны тем, что позволяют использовать их при планировании самых различных сторон организации здорового образа жизни детей, сочетая занятия по программе "Развитие" и ряд дополнительных с проведением необходимых оздоровительных мероприятий. М.Д. Маханева обращает большое внимание на правильное питание детей, на необходимость его полноценности. Ею критикуется общепринятая система физического воспитания, которая не может решить проблемы на современном этапе, так как не учитывает конкретные условия детских учреждений в разных регионах России, не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями и здоровьем, не реализует потребности детей в движении.

В.Т. Кудрявцев (доктор психологических наук) и Б.Б. Егоров (кандидат педагогических наук) определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника. Их Программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно - развивающей работы: приобщение к физической культуре, развивающая форма оздоровительной работы. Они критикуют устоявшийся подход к физкультурно-оздоровительной работе дошкольников, говорят о необходимости кардинального пересмотра существующих методов физического воспитания в дошкольных учреждениях, школах. В.Т. Кудрявцев и Б.Б. Егоров указывают на ряд противоречий существующих на современном этапе. Роль движений в целостном психологическом развитии является очевидной и общепризнанной и потому не требует какого-то особенного обоснования. С другой стороны, двигательная активность, различные формы ее целенаправленной организации занимают более чем скромное место в жизни современного ребенка - дошкольника. Они вынесены на их взгляд, на периферию образовательного процесса. То же они говорят об оздоровительной работе. Все это на их взгляд ведет к утрате источников развития ребенка, росту детской заболеваемости. Авторы программы исходят из того, что: "ребенок - это целостный духовно-телесный организм - средоточник, посредник и преобразователь значимых для него природно и социально-экологических связей. Общая цель данной программно-методического материала состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

Развивающая педагогика оздоровления состоит из 4 разделов. И постепенно оформляется на стыке возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. Одним из его зачинателей был российский ученый-педиатр и педагог Ю.Ф. Змановский. Названному направлению присущ ряд отличительных черт: 1. Представление о здоровом ребенке как эталоне и практически достижимой норме детского развития. 2. Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. 3. Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей. 4. Индивидуально - дефферинцированный подход является ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми.

Кандидат педагогических наук, доцент Н.Н. Ефименко *(*Украина) в 1999 году выпустил программу "Театр физического развития и оздоровления" для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В ней автор сформулировал основные принципиально новые системы физического воспитания и оздоровления детей первых 10 лет жизни. Данная система опирается на объективные законы развития человеческого организма. Красной нитью проходит идея превратить однообразные занятия в занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений. Автором разработаны 10 профессиональных заповедей: "Следуй логике природы - педагогика должна быть естественной"; "Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающей спирали"; "Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях, подбирай подготовительную часть занятия в соответствии с "эволюционной гимнастикой". Деление занятий на 3 части должно быть не формальным, а по физиологической сути. "Театр физического воспитания дошкольников", играя - оздоравливать, играя - воспитывать, играя - развивать, играя - обучать. Физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями. Двигательный портрет дошкольника рисует методика игрового тестирования, "создавай тренажеры сам", "Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции", "Через движение и игру - к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни".

В программе "Основы безопасности дошкольников" В.А. Ананьева в разделе "Здоровье человека и окружающая среда", "Здоровье и образ жизни человека" автор ставит задачи развития физической активности детей, их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально - привлекательных форм. Работа с родителями направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.

Программа "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста", разработанная кандидатами психологических наук Н.Н. Авдеевой и Р.Б. Стеркиной, кандидатом педагогических наук О.Л. Князевой. Авторы отмечают, что безопасность и здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных детьми знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в жизненных различных ситуациях, в том числе и неожиданных. Определяя основное содержание работы по ОБЖ и направления развития детей, авторы программы посчитали необходимым выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность жизни. Основное содержание работы по программе должно строиться, по мнению авторов, по нескольким направлениям: 1. Ребенок и другие люди. 2. Ребенок и природа. 3. Ребенок дома. 4. Эмоциональное благополучие ребенка. 5. Ребенок на улицах города. 6. Здоровье ребенка. Содержание последнего раздела "Здоровье ребенка" представляет для нас научный интерес, поскольку позволило выявить, какое содержание работы предлагают авторы в этом разделе, каков его объем, какими средствами предлагают его решать. Так, авторы содержание раздела направляют на формирование у ребенка представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Ребенок должен знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Таким образом, анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

Очень часто родители обращаются с просьбой оказать помощь их робким, стеснительным детям, которые нуждаются в поддержке. Работа с привлечением родителей и медперсонала ведётся в трёх направлениях:

1) укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенности красивой осанки с использованием нетрадиционных форм оздоравливания;

2) формирование положительных эмоций и чувств;

3) воспитание оптимистического мироощущения.

В последнее время широкое распространение получили нетрадиционные формы, которые по наблюдениям медиков, дают положительные результаты: закаливания носоглотки, очищающий салат, промывание носа холодной водой, оздоровительный бег (дозированный), дыхательная и звуковая гимнастика, самомассаж и массаж, обливание холодной водой, тренинг, аутотренинг, релаксация, ароматерапия, фитотерапия, музыкотерапия, цветотерапия, эстетикотерапия, камнетеропия, металлотерапия, массажетерапия, фитонцидотерапия, апитерапия, диетотерапия, водотерапия, светотерапия, смехотерапия, игротерапия, музыкально-ритмическая деятельность и др.

Занятия по ритмике и танцу включают различные виды деятельности:

1. Упражнения, с помощью которых совершенствуются навыки основных движений (ходьба, бег, прыжки), происходит усвоение танцевальных элементов (упражнения для рук и верхнего плечевого пояса), упражнения без музыки и психогимнастика.

2. Упражнения с музыкально - ритмическими заданиями или музыкально - дидактическая игра.

3. Упражнения с предметами (если они не входят в упражнения по совершенствованию основных движений), подвижные игры, танцы.

Сюда же удобно включать и задания на игровое и танцевальное творчество.

Большую помощь в работе с детьми могут оказать упражнения без музыки или так называемые подготовительные упражнения. Их задача - дать детям необходимые двигательные навыки. Внимание уделяется развитию мышечного чувства, сознательного отношения к качеству движений. Эти упражнения разучиваются под счет или в индивидуальном ритме.

Упражнения без музыки:

помогают принимать правильное исходное положение;

способствуют осознанию работы двигательного старта;

укрепляют отдельные группы мышц и увеличивают подвижность суставов;

формируют навыки построения и перестроения.

Рекомендуются следующие группы упражнений без музыки.

1. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, расслабление и напряжение мышц корпуса. При этом дети должны уметь регулировать степень напряжения мышц, иногда совсем снимать его, чувствовать, где сильно напряжены мышцы, уметь их снять. Упражнения на развитие "мышечного чувства" помогают ощутить возможный размах движений в суставах, создать тяжесть тела и конечностей, учат сознательно переносить тяжесть тела вперёд (назад) перед началом ходьбы, бега.
2. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: мышц шеи; мышц плеча; кистей рук; мышц ног.

Эти упражнения помогают исправлять различные физические недостатки, тренируют мышцы, активируют их работу, четкость, размах движений.

Психогимнастика очень полезна для всех детей, но особенно для тех, кто отличается чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, замкнутостью и т.д.

Такие реакции встречаются у детей с неврозами, легкими ЗПР, а также у детей практически здоровых. Основной акцент в психогимнастики сделан на обучение элементам техники выразительных движений, а также на приобретение навыков в расслаблении. Все это поможет сохранению психического здоровья и предупреждению эмоциональных расстройств.

С помощью предлагаемого материала по психогимнастике детей обучают азбуке передачи эмоций - выразительным и разнообразным движениями. В основном используется бессловесный материал, и очень важно педагогу уметь продемонстрировать выразительное и красивое выполнение движений. Психогимнастика - это специальные занятия (этюды, упражнения, игры) направления на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы психики человека, его сознанием существуют сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, творческих способностей.

Музыкально-ритмические навыки и навыки выразительных движений приобретенные в упражнениях позволят детям полнее и качественнее проявить себя в танцах.

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта необходимо соблюдать следующие правила при подборе упражнений и их выполнение.

1. Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
2. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
3. В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы.
4. Во время выполнения. Учить детей распознать ощущения напряженности и расслабленности.
5. Не спешить заканчивать релаксацию.
6. Дети могут полежать, если им хочется.
7. Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

При использовании упражнений на релаксацию отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисовано или аппликация, то целесообразно выполнять упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи).

Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку. Такие нетрадиционные методы: как вводная медитация, спокойный танец, релаксация помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость и снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающие детям лучше представлять тот или иной образ, войти в него.

# 5. Опыт использования различных форм организации двигательной активности в режиме дня ребенка

В постоянной работе используются различные формы организации двигательной активности. Во время проведения присутствуют: воспитатель, медицинский работник, инструктор физкультуры. Все формы подбираются с учетом возрастных особенностей, программы, физического развития ребенка, состояния здоровья, физической подготовленности (см. таблицы 1 и 2).

Таблица 1

|  |
| --- |
| Формы организации двигательной активности детей |
| 1. Утренняя гимнастика |
| 2. Физ. минутки |
| 3. Плавание |
| 4. Бодрящая гимнастика |
| 5. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе |
| 6. Ритмопластика |
| 7. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (I и II половины дня) |
| 8. Физкультурное занятие |
| 9. ЛФК |
| Физкультурные досуги: 30 мин - 2 раза в месяц  Физкультурные праздники: 60 - 90 минут - 2-3 раза в год |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Использование различных форм двигательной деятельности в режиме дня детей раннего возраста (1,5-2 года) | | | | | |
| № п/п | Формы | Время в режиме дня | Место проведения | Кто проводит | Особенности организации |
| 1 | Утренняя гимнастика | Утро  4 мин | Зал, группа, музыкальный зал | Воспитатель, руководитель ФВ, музыкальный руководитель | Ежедневно. В теплое время года - на открытом воздухе. Комплекс составляется на 1-2 недели. Включение дыхательных упражнений обязательно. |
| 2 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно  8 - 10 мин | Площадка | Воспитатель, руководитель ФВ | На прогулке используется 2-3 игровых задания-упражнения (закрепление основных движений). |
| 3 | Физкультурное занятие | 2 раза в неделю 10 - 15 мин | Зал, площадка | Руководитель ФВ | По подгруппам: от 1 года 6 месяцев до 1 года 8 месяцев - по 2-4 ребенка; до 2-х лет - по 5-7 детей |
| 4 | Занятие по плаванию | 1 раз в неделю  10 - 15 мин | Бассейн | Инструктор ФВ | Занятия проводятся по подгруппам |
| 5 | Бодрящая гимнастика | После дневного сна  4 мин | Группа, спальня | Воспитатель | Используются корригирующие упражнения в зависимости от патологии детей |
| 6 | Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе | Ежедневно | Группа | Воспитатель | Под руководством воспитателя. Продолжительность и содержание варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей |
| 7 | Совместное занятие по физкультуре детей с родителями | 1 раз в неделю  10 - 15 мин | Зал | Руководитель ФВ | Используются корригирующие упражнения в зависимости от патологии детей |
| Использование различных форм двигательной деятельности в режиме дня детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) | | | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика | Утро  6 - 8 мин | Зал, группа, музыкальный зал | Воспитатель, руко-  водитель ФВ, музы-  кальный руководитель | Ежедневно. В теплое время года - на открытом воздухе. Комплекс составляется на 1-2 недели. Включение дыхательных упражнений обязательно. |
| 2 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | 2 раза в день (на утренней и вечерних прогулках)  20 - 25 мин | Площадка | Воспитатель, руководитель ФВ | На прогулке используется 1 подвижная игра, 2 игровых задания упражнения (закрепление основных движений). В дни физкультурного занятия игры проводятся утром по 8 - 10 мин, вечером - 8 - 12 мин |
| 3 | Физкультурное занятие | 2 раза в неделю 20 - 25 мин | Зал, площадка | Руководитель ФВ | Занятия могут проводиться по подгруппам |
| 4 | Занятие по плаванию | 2 раз в неделю  20 - 25 мин | Бассейн | Инструктор ФВ | Занятия проводятся по подгруппам |
| 5 | Бодрящая гимнастика | После дневного сна  6 - 8 мин | Группа, спальня | Воспитатель | Используются корригирующие упражнения в зависимости от патологии детей |
| 6 | Занятие лечебной физкультурой | 2 раз в неделю  20 - 25 мин | Зал | Инструктор ЛФК | Зависит от характера патологии, группы формируются по показаниям |
| 7 | Занятие по ритмопластике | 1 раз в неделю  20 - 25 мин | Зал | Руководитель ФВ | Группы формируются по желанию детей и родителей |
| 8 | Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе | Ежедневно | Группа | Воспитатель | Под руководством воспитателя. Продолжительность и содержание варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей. |
| 9 | Физкультурный досуг | 20 - 30 мин | Зал | Руководитель ФВ, воспитатель | Проводится 1 - 2 раза в месяц |
| 10 | Физкультурный праздник | 30 мин | Зал, площадка | Руководитель ФВ, воспитатель | Проводится 2 - 3 раза в год |
| 11 | День здоровья |  | Группа, площадка, зал | Руководитель ФВ, воспитатель, врач | Не реже 1 раза в квартал. В этот день отменяются все остальные занятия. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями |
| Использование различных форм двигательной деятельности в режиме дня детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) | | | | | |
| № п/п | Формы | Время в режиме дня | Место проведения | Кто проводит | Особенности организации |
| 1 | Утренняя гимнастика | Утро  8 - 10 мин | Зал, группа, музыкальный зал | Воспитатель, руководитель ФВ, музы-кальный руководитель | Ежедневно. В теплое время года - на открытом воздухе. Комплекс составляется на 1-2 недели. Включение дыхательных упражнений обязательно. |
| 2 | Физкультминутки | Во время занятий 1 - 3 мин | Группа | Воспитатель | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий могут проводиться 1 - 3 раза по 1 - 2 мин. На занятиях по изодеятельности можно не проводить |
| 3 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | 2 раза в день (на утренней и вечерней прогулках) 25 - 30 мин | Площадка | Воспитатель, руководитель ФВ | На прогулке используется 1 подвижная игра, 2 игровых задания упражнения (закрепление основных движений). В дни физкультурного занятия игры проводятся утром по 10 - 12 мин, вечером - 10 - 15 мин. Могут использоваться спортивные игры и упражнения |
| 4 | Физкультурное занятие | 2 раз в неделю  25 - 30 мин | Зал, площадка | Руководитель ФВ | Занятия проводятся по подгруппам |
| 5 | Занятие по плаванию | 2 раза в неделю 25 - 30 мин | Бассейн | Инструктор ФВ | Занятия проводятся по подгруппам |
| 6 | Бодрящая гимнастика | После дневного сна 8 - 10 мин | Группа, спальня | Воспитатель | Используются корригирующие упражнения в зависимости от патологии детей |
| 7 | Занятие лечебной физкультурой | 2 раза в неделю 25 - 30 мин | Зал | Инструктор ЛФК | Зависит от характера патологии, группы формируются по показаниям |
| 8 | Секционное занятие | 1 раз в неделю 25 мин | Зал | Руководитель ФВ | Группы формируются по желанию детей и родителей |
| 9 | Занятие по ритмопластике | 1 раз в неделю 25 мин | Зал | Руководитель ФВ | Группы формируются по желанию детей и родителей |
| 10 | Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе | Ежедневно 30 мин | Группа | Воспитатель | Под руководством воспитателя. Продолжительность и содержание варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей. |
| 11 | Физкультурный досуг | 30 45 мин | Зал | Руководитель ФВ, воспитатель | Проводится 1 - 2 раза в месяц |
| 12 | Физкультурный праздник | 30 - 40 мин | Зал, площадка | Руководитель ФВ, воспитатель | Проводится 2 - 3 раза в год |
| 13 | День здоровья |  | Группа, площадка, зал | Руководитель ФВ, воспитатель, врач | Не реже 1 раза в квартал. В этот день отменяются все остальные занятия. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями |

Важное воспитательное значение имеют совместные занятия физическими упражнениями ребенка и взрослых: мамы, папы, бабушки, дедушки. Они не только углубляют любовь к физическим упражнениям, но и укрепляют, объединяют семью и позволяют родителям и ребенку стать ближе, понять друг друга.

Приведем образец гимнастики для мамы и ребенка младшего дошкольного возраста.

1. Мама садится на пол, раздвинув ноги, и ставит между ними ребенка, держа его за руки. Ребенок на двух ногах перепрыгивает то через левую, то через правую ногу матери; подпрыгивает вверх - мать сдвигает ноги, и ребенок, раздвинув свои ноги, садится на обе ее ноги. Все это время мать поддерживает ребенка за обе руки и приучает правильно выбирать момент для каждого движения.
2. Мама становится на колени и упирается в пол руками ("лошадка"). Ребенок пролезает у нее под животом, взбирается на спину и снова пролезает под животом.
3. Мама становится в позу "лошадки", ребенок взбирается ей на спину, держась руками за ее шею, после чего по счету "раз, два, три" мать начинает раскачиваться, стараясь сбросить своего седока.
4. Мама и ребенок садятся на пол спиной друг к другу и вытягивают ноги вперед. Затем, согнув ноги и упираясь руками в пол, стараются потеснить друг друга спинами. Мать соизмеряет свои силы, чтобы дать ребенку возможность максимально использовать потенциал этого упражнения.
5. Мама ложится на спину и вытягивает ноги, а ребенок взбирается на них и берется руками за руки матери. Затем она сгибает ноги и раскачивает их вправо-влево и вверх-вниз. Ребенок должен сохранять равновесие.
6. Мама принимает такую же позу, как в упражнении 5. Кладет ребенка животом на свои ноги и, высоко подняв их, раскачивает их вверх-вниз, вправо-влево, слегка поддерживая ребенка, который должен сохранять равновесие.
7. Ребенок становится на колени и упирается руками в пол. Мать берет его ноги за голени и приподнимает над полом. Ребенок, поочередно передвигая руки, движется вперед.
8. Начало такое же, как в упражнении 7, но затем мать поднимает ноги ребенка выше - до вертикального положения. Ребенок поднимает голову и старается смотреть как можно дальше.

9. Мать крепко обхватывает руки ребенка за запястья. Приподнимая его, раскачивает вправо-влево, вверх-вниз или вращает вокруг себя. Ребенок во время вращения может сгибать ноги в коленях.

1. Мать стоит, чуть согнув колени, и берет одну или обе руки ребенка, который, упираясь ногами в колени, а затем в живот матери, старается забраться как можно выше. Мать, приподнимая малыша за руки, помогает ему.
2. Начало, как в упражнении 10, но дальше ребенок поднимает ноги вверх и, пропустив их между рук, делает полный оборот назад.
3. Мать крепко берет ребенка за руки, и он при ее поддержке начинает подпрыгивать, приземляться то правее, то левее.
4. Ребенок берется вытянутыми руками за палку, которую мать постепенно приподнимает, а приподняв, начинает слегка раскачивать вперед-назад, вправо-влево. Ребенок раскачивается и сам, поджимая ноги.

Большую пользу приносят совместные туристские прогулки взрослых и ребенка, походы на лыжах, катание на коньках, игры в городки, теннис, бадминтон, кегли, футбол, хоккей, баскетбол и др. Участие родителей в спортивных праздниках совершенствует двигательные навыки малыша, формирует его характер, волю, упорство, стремление к достижению цели, повышает культуру, улучшает микроклимат семьи. Огромное воспитательное значение имеют пример родителей, их отношение к физической культуре.

Родители обязаны создать условия, обеспечивающие полноценное физическое развитие ребенка. Они должны активно участвовать в организации и проведении закаливающих процедур, используя естественные факторы природы (солнце, воздух, воду). Исследования отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют: выбирая эффективные средства закаливания, необходимо останавливаться на тех, которые хорошо и комфортно переносит мама ребенка. Специалисты высказывают также мысль о том, что закаливающие процедуры нужно подбирать индивидуально, поэтому активное закаливание следует проводить именно дома.

Дошкольные образовательные учреждения, в свою очередь, оказывают помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого организуются уголки для родителей, проводятся открытые занятия, беседы, консультации, рекомендуется специальная литература по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка.

Родителей регулярно информируют о самочувствии, развитии движений ребенка, и вместе с педагогом они решают задачи физического воспитания. Работа с родителями позволяет расширить их педагогическую компетентность, повысить заинтересованность семьи в результатах психофизического развития ребенка.

Результатами проводимой работы можно назвать следующие выводы и наблюдения:

* в младшем возрасте проходил адаптационный период и дети часто болели. Благодаря физическим упражнениям и хорошей организации физкультурно-оздоровительного досуга, легко прошел адаптационный период. Стали активно с интересом выполнять физические упражнения, радоваться успехам, общие показатели основных движений улучшились, хорошо овладели навыками: ползание, лазание, бросание, метание, ловля.

После проведения физкультурно-оздоровительной работы мы видим улучшение состояния физического здоровья.

В младшем дошкольном возрасте результаты физического развития оказались следующими: 10 человек - 100%.

Ходьба, бег - хорошо 70%, удовлетворительно - 30%.

Прыжки - хорошо 20%, удовлетворительно - 80%.

Лазание и ползание - хорошо 50%, удовлетворительно - 50%.

Метание - хорошо 60%, удовлетворительно 40%.

А в старшем дошкольном возрасте.

Ползание, лазание - хорошо 90%, удовлетворительно 10%.

Бросание, ловля - хорошо 100%, удовлетворительно 0%.

Метание - хорошо 100%, удовлетворительно 0%.

Передвижения с техническими средствами - хорошо 90%, удовлетворительно 10%.

* для улучшения показателей уровня физического развития детей необходимо ликвидировать следующие причины:

1. Плохая материальная база, нет хорошего стадиона, плохое оснащение физкультурного зала (нет достаточного оборудования и инвентаря), нет оборудования физкультурной площадки.

2. Не привлечение к дням здоровья, физкультурным досугам, праздникам родителей.

3. Отрицательный пример взрослых: курение, алкоголь.

4. Малое проведение экскурсий, походов, прогулок за пределы учреждения.

5. Несоблюдение режима дня родителями вне детского сада.

6. Не проводятся занятия по плаванию.

7. Нет секционных занятий.

* повышение физкультурно-оздоровительной работы зависит от многих факторов, влияющих на детей:

1. Положительный результат показали дети, занимающиеся в спортивных секциях, клубах и т.д.

2. Совместная работа воспитателей и родителей по созданию материальной базы для массового привлечения детей к занятиям физическими упражнениями.

3. Положительные примеры сверстников.

4. Создание благоприятных условий для занятий двигательной активностью детей.

5. Роль педагогического коллектива детского сада в решении задач развития физкультурно-оздоровительной работы.

6. Агитация и пропаганда физической культуры в учреждении.

7. Физкультурные праздники и массовые спортивные выступления.

8. Организация и проведение дней здоровья в детском саду.

* Беседа выявила, что детям нравится заниматься физическими упражнениями (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, метание), спортивными играми, игры с мячом, народные подвижные игры.
* С учетом результатов сформулированы рекомендации родителям и воспитателям по выявлению влияния двигательных навыков на физическое здоровье ребенка:

1. Выполнение зарядки после сна.

2. Закаливание, водные процедуры, воздушные ванны.

3. Занятие в спортивных секциях.

4. Активный двигательный досуг, катание на велосипедах.

5. Плавание и посещение детей с родителями спортивных площадок.

6. Спортивные праздники.

7. Привлечение родителей для совместной работы по физическому воспитанию детей.

8. Физ. минутки разучивать с родителями.

9. Народные подвижные игры.

10. Повышение двигательной активности путем музыкально-эстетического воспитания на физических занятиях.

# Приложения

Приложение 1

### Занятие в комнате двигательной активности с детьми 1 младшей группы (30-45 минут)

**Цели:**

1. Продолжать учить детей ходить по ребристой доске; подлезать под воротики; бросать, катить мяч.

2. Развивать равновесие, меткость, ловкость.

3. Воспитывать дружеские отношения в играх.

**Оборудование:**

* ребристая доска,
* горка,
* слоники для подлезания и бросания мячей,
* маленькие и большие мячи по количеству детей.

**Ход занятия:**

Сегодня мы с вами пойдём в гости к нашим любимым слоникам.

-Ой, смотрите, вот дорожка Нам по ней легко шагать.

По дорожке мы пойдём, Никуда мы не свернём.

По дорожке мы шагаем Выше ножки поднимаем.

*Дети шагают друг за другом по ребристой доске. Подходят к горке.*

- Кто это? Это папа-слон.

Папа - очень добрый слон Посылает всем поклон С горки всех зовёт кататься Будем весело смеяться Дети катаются с горки -Вот весёлая слониха, Ждёт вас в гости, посмотри-ка.

Залезайте, подлезайте, через хобот все шагайте.

*Дети подлезают у слоника по животиком, а затем перешагивают через его хобот по 2-3 раза. Подходят к маленькому слонёнку.*

Маленький слонёнок, Играет он с пелёнок Быстро мячики возьмём И ведёрко унесём.

Но сначала мы пролезем у него под животиком *Дети подлезают под слоником, а затем берут из корзины по одному маленькому мячику и забрасывают его в ведёрко. Подходят к большой корзине с большими мячами.*

Молодцы, детишки, Девчонки и мальчишки! Посмотрите-ка, скорее, Слоник мячики принёс.

Мячики красивые.

Круглые, игривые!

**Упражнения с мячами в кругу:**

1. Утром солнышко встаёт

Выше, выше, выше. *Поднимают мяч над головой.*

К ночи солнышко зайдёт Ниже, ниже, ниже. *Опускают мяч вниз. (2-3 р.)*

2. Покажем мячики друг другу. *Повороты вправо и влево с мячом. (2-3 раза).*

3. Попрыгаем, как мячики. *Прыжки на месте с мячом.*

4. Прокатим мяч и догоним его. *Прокатывают мяч и догоняют.*

-Складываем мячи в корзину. Давайте попрощаемся с нашими слониками. Скажем им "до свидания".

*Дети прощаются и уходят в группу.*

Приложение 2

##### Конспект физкультурного занятия в первой группе раннего возраста

### Тема "В гости к кукле Кате"

(**30-45 минут)**

Цели:

* формировать умение прыгать на двух ногах.
* упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивать через мешочки с песком ("камушки");
* ползать на четвереньках,
* подползать под дугу;
* упражнять в умении взойти на ящик и сойти с него;
* развивать умение ориентироваться в пространстве;
* помочь вызвать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём.

Материал и оборудование:

* кукла,
* маленький стульчик,
* "камушки" (мешочки с песком размером 20 на 12 см),
* ковровая дорожка шириной 20 см, дуга,
* ящик высотой 15 см,
* таз с водой комнатной температуры,
* вертикальные ёлочки высотой 50 см,
* грибочки маленькие деревянные,
* корзинка.

Ход:

Воспитатель: Ребята, посмотрите! К нам в гости пришла кукла Катя! Вон там она сидит! Пойдёмте к ней по дорожке. Перешагивайте через "камушки". Вот какая красивая кукла Катя!

Катя (*воспитатель берёт её в руки, говорит от её имени):*

Я на стульчике сидела,

И на вас, на всех глядела!

Ах, как быстро вы шагали!

Не споткнулись, не упали!

И за это покажу вам гимнастику свою!

(*Дети становятся врассыпную, кукла располагается недалеко от детей).*

|  |  |
| --- | --- |
| Воспитатель: |  |
| У катюши в гостях два  Два цыплёнка в лаптях, | И. П.: О.С. В: Поочерёдное поднимание ног. |
| Петушок в сапожках, | И. П.: То же, В: на счёт 1-2 наклонились в "сапожках", 3-4 вернулись в И.П. (повторить 4-5 раз). |
| Курочка в серёжках, | И. П.: свободное, В: На счёт 1-2 руки подняли, потянулись, 3-4 вернулись в И.П. (повторить 3 раза). |
| Селезень в кафтане,  Утка в сарафане, | И. П.: руки на поясе. Повороты туловища в разные стороны (повторить 3-4 раза). |
| А корова в юбке,  В теплом полушубке. | Прыжки детей на двух ногах. |
| Всех вместе собрали,  Бегать дружно стали. | Бег в разных направлениях. Спокойная ходьба. |

Воспитатель: Вот какие молодцы! Катя любит гулять и нас зовёт! (*воспитатель берёт куклу в руки и говорит от её лица):*

Вы скорей, скорей ползите

Да с дороги не сверните!

Основные упражнения:

1. ползание, подлезание под дугу, доползти до ящика, встать на ящик, сойти с него (2-3 раза).
2. И. П.: Дети держат палку хватом сверху. Воспитатель, повернувшись к ним, держит палку за середину и вместе с детьми выполняет упражнение.

*По окончании основных движений убираются атрибуты и выставляются ёлочки, под ним - грибочки.*

Воспитатель:

Вместе с Катей в лес пришли,

В лесу ёлочки росли.

А под ними-то грибы!

Надо все грибы сорвать

Да в корзиночку собрать.

(*Дети собирают грибы по одному в корзинку*).

Воспитатель: Вот сколько грибов! Полная корзинка! Ой, а ладошки-то испачкались. Пойдёмте, в ручейке ополоснём ладошки!

(*Дети подходят к тазу с водой; в нём на дне вода. Звучит фонограмма спокойной музыки).*

Воспитатель читает потешку "Водичка"

|  |  |
| --- | --- |
| Водичка, водичка, | *Дети моют в воде ручки.* |
| Умой моё личико. | *Умывают лицо (имитируют).* |
| Чтобы глазки блестели, | *Моют глазки.* |
| Чтобы щёчки краснели, | *Моют щёки.* |
| Чтоб смеялся роток,  Чтоб кусался зубок. | *Прыгают на двух ногах и улыбаются.* |

Воспитатель: А теперь высушим ладошки: наберём в рот воздух, и подуем на ладошки. А теперь потрясём ручками и снова дунем на ладошки. Высушили? Молодцы! Ой, ребятки, ветер сильный налетел, прячьте скорее ладошки, а то замёрзнут! (*Дети прячут руки за спину, воспитатель дует сильно. Повтор два раза*). Молодцы! Все мы дружно наигрались и домой идти собрались! (*спокойная ходьба).*

Приложение 3

### **"Клепа учится быть здоровым"**

##### **Интегрированное занятие для детей старшего дошкольного возраста**

**(45-60 минут)**

Цели:

* Уточнить знания о " праве на здоровье и медицинский уход",
* Дать детям знания о причинах возникновения заболевания и способах профилактики "плоскостопия" и "искривления позвоночника",
* Развивать связную речь, мышление, память, зрительное восприятие, воображение,
* Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Материал:

* Карточки с изображением здоровой и плоской ступни (для демонстрации на магнитной доске).
* Платы “Лего" (10 штук),
* пластиковые тарелочки;
* фломастер,
* демонстрационное пособие "Позвоночник",
* коробка с разной обувью,
* картинки для игрового упражнения "Найди отличие",
* дорожки для профилактики плоскостопия,
* домик для Клепы.

Ход занятия:

**Воспитатель**: Ребята, сегодня у нас необычное занятие. Мы отправимся в гости к веселому клоуну Клепе. Ну что, идем? **Дети**: Да! **Воспитатель**: Ребята, вот мы с вами и пришли. (стучит) *Выходит Клепа, здоровается с детьми. (Клепа идет, неуклюже, спина сгорблена, плечи опущены, вид больного человека)* **Клёпа**: Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки, меня зовут Клёпа.

**Воспитатель**: Здравствуй, Клепа! Что с тобой? Почему у тебя такое плохое настроение? **Клепа:** Я не знаю, что со мной! У меня очень болит спина! **Воспитатель**: Ребята, по - моему, мы должны Клепе помочь! Ведь каждый человек имеет право на медицинский уход и на здоровье. Ты согласен, Клепа? **Клепа:** Да! *Выставляется макет позвоночника.*

**Воспитатель**: Как вы думаете, что это? **Дети:** Это позвоночник.

**Воспитатель**: Скажите мне, пожалуйста, какой он? **Дети**: Красивый, ровный, правильный **Воспитатель**: На что похож этот позвоночник? **Дети**: На карандаш, столбик, палочку и т.д.

**Воспитатель**: Ребята, а если мы будем ходить так же, как Клепа, то наш позвоночник будет каким? **Дети**: Кривой, неровный, неправильный, согнутый, некрасивый! **Воспитатель**: Саша, покажи, каким будет позвоночник? *Ребенок сгибает макет позвоночника в виде крючка.*

**Воспитатель:** На что теперь похож позвоночник? **Дети:** На крючок, ручку от зонтика, на согнутый пальчик и т.д.

**Воспитатель:** А чтобы этого не произошло, мы должны иметь не только права, но и обязанности. Ребята, какие вы знаете обязанности по сохранению здоровья? **Дети:** Выполнять специальные упражнения и следить за тем как мы ходим и держим спину. Тогда наша спина не будет болеть и у нас будет красивая походка.

**Воспитатель:** Покажем Клепе наши упражнения, которые ему помогут? Клепа, ты согласен? **Клепа:** Я очень хочу посмотреть ваши упражнения!

*Игровое упражнение "Ровные спинки":*

*Обычный шаг с сохранением правильной осанки* **1. "**Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе)

2. "Вырастем большими " Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") **3. "**Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы.

**4. "**Воробушек". Круги назад, согнутыми в локтях руками 5. Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад.

**Клепа (**удивленно): Ой! Мне кажется, что мне стало лучше! Спасибо вам! … А сейчас я хочу показать вам свои удивительные рисунки. Они получились случайно. На днях я нечаянно наступил в краску и оставил свои следы на листе бумаги. Вот они (показывает) Правда, красивые? А у вас такие же? **Воспитатель**: Нет, Клепа, у нас совсем другие рисунки! А почему они получились другими, я тебе сейчас расскажу. (*Воспитатель вывешивает картинки с изображением стопы, здоровой и плоской).*

**Воспитатель**: Вот так, ребята, выглядит здоровая стопа. А вот так - плоская (*показывает соответствующие картинки).* Казалось бы, какой пустяк - небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, ходим, прыгаем. А сейчас сравним следы Клепы и наши следы.

Игровое упражнение "Найди отличие"

**Ход:**

*Воспитатель предлагает детям рассмотреть иллюстрации с изображением здоровой стопы и плоской. Дети находят и называют отличия*

**Вопросы:**

\*Почему ты решил, что это здоровая стопа? \*Как ты узнал, что стопа Клепы плоская? **Воспитатель**: Отчего же стопа может стать плоской? Оказывается, многое зависит от неправильной обуви! **Клёпа.** Ой, правда, правда. Я раньше любил ходить в шлепках. А потом вдруг заметил, что мои ноги стали уставать.

**Ребенок**: Клепа, ты просто должен сменить обувь! **Ребенок:** Так как она должна быть с твердым задником и на небольшом каблучке. Воспитатель: Ребята, поможем Клепе подобрать удобную обувь? У нас есть обувная коробка. Там лежит различная обувь. Вот её мы сейчас и разберем.

Игровое упражнение " Подбери правильную обувь"

**Ход:**

*Дети рассматривают обувь, рассказывают, почему она не подойдет для Клепы, находят нужную, объясняют почему они так решили.*

Клепа примеряет обувь, радуется **Клепа:** Мне так удобно! Ребята, а вам нравится? **Дети:** Да! **Клепа:** Мне сразу захотелось отправиться с вами в путь.

**Воспитатель**: Замечательно! Тогда, мы отправляемся в путь по волшебной дорожке, на очень необычную полянку! По шершавой, по дорожке Проходили наши ножки!

Игровое упражнение "Волшебная дорожка"

**Ход:**

*дети идут в колонне по одному по разнообразным дорожкам, сделанных нетрадиционным способом: из крышек, конструктора "Лего", камушек, мелкого конструктора.*

**Воспитатель**: А вот и наша полянка! Садитесь на стульчики.

Игровое упражнение "Цветные кубики"

**Ход:**

**Воспитатель:** Ребята, перед вами на ковре разбросаны кирпичики мелкого лего и стоят тарелочки. Вы должны пальцами правой ноги собрать в тарелочку - красные кирпичики. Пальцами левой ноги собрать в тарелочку - синие кирпичики.

**Воспитатель:** Мы волшебные детали собираем, посмотри 1 - 2 - 3! **Клёпа.** Как здорово у вас получается, мне очень понравилось. Я так ловко ногами собирать конструктор не умею.

**Воспитатель.** Клёпа, а наши дети и не то умеют.

Рисовать все любят люди.

И мы художниками будем.

Ногой фломастер ты возьми, И детали обведи.

**Клепа:** А как это? Мне с этим никогда не справится! **Воспитатель:** Сейчас ребята, тебе покажут.

Игровое упражнение "Умелые ножки"

**Ход:**

*дети сидят на стульях. Перед ними на полу лежат листы бумаги, на которых разложены кирпичики красного и синего лего.*

**Воспитатель:** Дети, вставьте пожалуйста, фломастер между пальцами правой ноги и обведите зеленые детали, а затем вставьте фломастер между пальцами левой ноги и обведите синие детали.

**Клёпа.** Ребята, какие вы молодцы! Я всегда думал, что рисовать можно только руками, а вы умеете ногами.

**Воспитатель.** Клёпа, ребята устали пока рисовали, давайте отдохнем немножко. И сделаем упражнения для стоп.

Упражнения для стоп

Наша козочка скакала, Дети переступают на месте, Да ноженьку сломала, не отрывая носков от пола.

Правда!

Но скажу тебе по чести: Поочерёдно вытягивают вперёд Ведь нельзя сидеть на месте. То одну, то другую ногу и Правда! вращают ступнями ног в правую сторону.

Это всем давно известно вращают ступнями ног в левую сторону.

Без игры не интересно.

Трудно!

Наша козочка поплачет. Поглаживают ноги снизу вверх.

А поправиться - заскачет.

Чудно! Прыжки на месте.

**Клёпа**. Молодцы! Какие интересные упражнения вы показали. Я обязательно расскажу о них своим друзьям.

**Воспитатель.** Клёпа, а хочешь поиграть с нами в игру "Весёлый кубик"? **Клёпа.** Конечно, хочу, вы меня научите? **Дети.** Да.

Игровое упражнение "Веселый кубик"

**Ход:**

**Воспитатель:** Ребята, садитесь на стульчики, по кругу, вытянув ноги к центру. Перед каждым из вас лежит кирпичик из крупного лего. Нужно поднять его. Захватив между стопами, перенести вправо к ногам соседа. Затем также перенести кирпичик, полученный от соседа слева и т.д. таким образом, кирпичики передвигаются по кругу.

**Воспитатель**: Максим, покажи Клепе, как нужно брать кубик и передавать его. Клепа, тебе все понятно? Хорошо, а теперь… Дружно кубики берём, Кубик, захватив стопами, И по кругу их несём, Другу справа отдаем.

**Клёпа.** Ой, ребята, мне так у вас понравилось! Я узнал, как нужно пользоваться правом на здоровье и заботится о своем здоровье! Я всем, всем друзьям расскажу и научу их обязательно.

**Воспитатель**. Ну, вот ребята, наш друг Клепа научился. А чему вы сегодня научились? **Ребенок:** Мы узнали о своем праве на медицинский уход **Ребенок**: Мы узнали о своих обязанностях, чтобы быть здоровыми.

**Ребенок:** Мы научились, как правильно заботится о своем позвоночнике и о своих ногах.

**Воспитатель**: Верно, ребята! Учились сами и научили нашего нового друга Клёпу.

**Клепа:** А сейчас мне нужно торопиться, чтобы ничего не забыть. До свидания, ребята! (*Клепа прощается с детьми и уходит).*

**Воспитатель**: Чтобы пожелать всем здоровья и счастья, мы поиграем ещё в одну игру, которая называется "Руки любви".

Приложение 4

**Общий комплекс упражнений**

Упражнение для общего развития.

Исходное положение - ноги вместе. Ходьба, приставной шаг - влево, вправо по одному шагу. Темп средний. Движения можно сопровождать ударами в ладоши под музыку.

Упражнение для дыхания.

Исходное положение - ноги на ширине плеч. Руки на поясе или разведенные в стороны и следуют за корпусом во время его поворота. Начинаем поворот корпуса влево и вправо, а потом возвращаемся в исходное положение. Выполнить, не спеша, 2 подхода по 8 раз.

Упражнение для дыхания.

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Руками потянуться вверх, становясь на носочки. Вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 8 раз. После этого руками тянуться вперед. Выполнить также 2 подхода по 8 раз.

Упражнение для общего развития.

Исходное положение - стоя. На счет “раз” - присесть, на счет “два” - встать. Руки вперед. Выполнить упражнение в 2 подхода по 8 раз.

Упражнение для общего развития.

Исходное положение - ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой. Выполнить 2 подхода по 8 раз с каждой ноги.

Упражнение для спины.

Исходное положение - лежа на животе. Согнуть ноги, подтянуть корпус, достать руками голень и потянуться. Вернуться в исходное положение. Выполнить по 1-2 подхода по 3 раза.

Упражнение для спины и бедер.

Исходное положение - опора на колени и руки (можно локти). Выпрямляем ногу назад по очереди. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз. Повторяем упражнение указанное количество раз на каждую ногу.

Упражнение для мышц груди и рук.

Для мальчиков. Исходное положение - опора на колени или стопы (усложненный вариант) и на руки. Отжимание от пола. Выполнить 1-2 подхода - сколько будет сил.

Для девочек. Исходное положение - сидя, ладони вместе на уровне груди. Надавливая на ладони, напрягать руки. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз.

Упражнение для мышц пресса.

Для мальчиков. Исходное положение - сидя на полу, ноги вытянуты вперед. На счет “раз” - слегка приподнимаем корпус, одновременно сгибая ноги в коленях. На счет “два” - вернуться в исходное положение. Выполнить 1-2 подхода по 5-8 раз.

Упражнение на растягивание.

Исходное положение - сидя, одна нога прямая, другая - согнута. Необходимо задержать согнутую ногу в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Повторить по одному разу для каждой ноги.

Растягивание ног.

Исходное положение - сидя, ноги вместе, вытянуты вперед. Руками дотянуться до стопы и задержаться в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Соединить стопы, согнув ноги в коленях и развести их в стороны. Локтями упереться в колени, легкий наклон вперед и задержаться в этом положении 1-3 секунды. Повторить несколько раз.

Упражнение для спины.

Исходное положение - стоя, правая рука на поясе, левая вытянута вперед, правая нога - вперед, на носке. На счет “раз” одновременно отставляем ногу назад и заводим руку за спину, на счет “два” - возвращаемся в исходное положение. Выполнить в медленном темпе 2 подхода по 8 раз в каждую сторону.

Упражнение для плечевого пояса и мышц между лопатками.

Исходное положение - основная стойка. На счет “раз” поднять плечи вверх, руки свободно опущены, на счет “два” - плечи опустить. Выполнить упражнение 10 раз.

Упражнение для мышц низа спины.

Исходное положение - стоя, ноги расставлены по возможности широко, колени слегка согнуты. На счет “раз” - небольшой наклон вперед, спина прямая. На счет “два” - локти проходят максимально назад, при этом руки согнуты. Если ребенку сложно держать ровно спину в наклоне, то положение спины может быть вертикальным и делать движения только руками. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

Упражнение для мышц низа спины.

Исходное положение - стоя, одна нога протянута вперед, согнута в колене, другая - отведена назад, опора рукой на согнутое колено, спина прямая, другая рука свободно опущена. По счету заводим согнутую руку максимально назад и одновременно поднимаем плечо. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

Упражнение для развития грудной клетки и легких.

Исходное положение - стоя, руки в “замок” над головой. На счет “раз” - переводим руки вперед к груди, спина круглая, ноги можно слегка согнуть в коленях. На счет “два” - вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 5-10 раз.

Упражнение для мышц спины.

Исходное положение - лежа на животе. На счет “раз” - достать правой рукой левую ногу, на счет “два” - поменять ногу и руку. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение для мышц пресса.

После упражнений для спины необходимо выполнить несколько упражнений для мышц пресса. Исходное положение - сидя, голова опущена на колени, ноги согнуты. На счет “раз” - опираясь руками в пол, отводим корпус назад, ноги в висячем положении разгибаем в колене, но не до конца. На счет “два” - возвращаемся в исходное положение. Выполнить 2-3 подхода, повторений - сколько хватит сил.

Упражнение на растягивание.

В конце комплекса ребенку необходимо выполнить такое упражнение: стоя, наклониться вперед, спина круглая, и постоять в таком положении 10 секунд. Также очень полено ребенку повисеть на руках на турнике. Исходное положение - лежа на животе. На счет “раз” - взять ребенка за руки (за ноги) и медленно потянуть, но не вверх, а на себя и задержать на 10 секунд в таком положении. На счет “два” - медленно опустить. Выполнить 2-3 подхода по 5 раз.