

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Незабудка»

Физкультурно-оздоровительный проект для старшей группы
***« Наше здоровье в наших
руках».***

**воспитатель: Симонова Г.В.,
инструктор по физической культуре:
Бакума Е.В.**

2021г.

Актуальность проекта.

"Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

В.А. Сухомлинский.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДООУ, – воспитание здорового человека.

Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Цель проекта.

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в МДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, помогало детям использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта. Познакомить детей с здоровыми принципами питания, витаминами.

Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

Задачи проекта.

Оздоровительная

1. Охрана и укрепление физического здоровья детей;
2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;
3. Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.
4. Удовлетворение потребности детей в движении.

Образовательная

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
3. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков;
4. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);
5. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

Воспитательная

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
2. Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
3. Воспитывать положительные черты характера;
4. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;
5. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей;
6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
7. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

Этапы реализации проекта.

Подготовительный

Определение проблемного поля, формирование концепции по оздоровительной деятельности. Разработка проекта по направлению “здоровье”. Планирование работы с детьми, родителями и педагогами.

Практический

I этап – Эмблема. Гигиена;

II этап – Овощи и фрукты («Приключения в стране витаминов»);

III этап – Закаливание (точечный массаж). Первая помощь;

IV этап – «Движение с радостью»;

V этап – Взаимодействие с родителями (консультация).

Участники проекта:

дети 5-6 лет, родители,

инструктор по физической культуре,

воспитатель группы.

Ожидаемые результаты.

Для детей:

1. Снижение уровня заболеваемости;
2. Повышение уровня физической готовности;
3. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
4. Сформированность гигиенической культуры;
5. Улучшение соматических показателей здоровья;
6. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

Ресурсное обеспечение.

1. Физкультурный уголок в группе.
2. Спортивный зал.
3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарии спортивных развлечений и т.д.).
5. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

Продолжительность проекта: 6 дней.

Формы реализации.

- Занятия по познавательной деятельности;
- Беседы с детьми и родителями;
- Игровая деятельность;
- Выполнение работ по изобразительной деятельности.

Принципы реализации проекта:

- принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

- принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

План реализации проекта.

Понедельник

Постановка проблемы.

Выдвижение гипотез – путей решения. Планирование деятельности, выбор форм продукта.

Рисование эмблемы (спортивный мяч).

Тема дня: «Гигиена».

Цели дня: закрепление знаний детей о культуре гигиены, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Конкурс на самый аккуратный стол.

Игра-эстафета «Собери мусор» (для мальчиков):

Игра-эстафета «Помой посуду» (для девочек):

Совместная игра «Мяч по кругу»:

Дети образуют круг, под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается, у кого в руках оказался мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме?»).

Вторник

Тема дня: *Овощи и фрукты. «Приключения в стране витаминов».*

Цели дня: Расширять представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.

Презентация «Любимое блюдо моей семьи».

Дидактические игры: «С какого дерева упало»; «Вершки и корешки»; «Овощи и фрукты»; «Узнай на вкус».

Сюжетно-ролевые игры: «Овощной магазин».

Подвижная игра: «Овощи и фрукты»:

Группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колонны. На противоположной стороне группы находится корзина с муляжами овощей и фруктов. Задача команд: одна собирает только овощи, другая команда – фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в свое лукошко только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.

Беседа: Где живут витамины?

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Федорино горе».

Лепка: «Репка».

Среда

Тема дня: *Закаливание (точечный массаж). Первая помощь.*

Цели дня: Знакомство детей с элементами оказания первой медицинской помощи, точечным массажем. Расширение представлений о пользе закаливания.

Викторина: «Ситуации»:

1. Дети играли на улице в догонялки. Петя убежал от всех. Вдруг, Саша подставил подножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать травмы?

2. Брат и сестра играли дома в салки. Брат пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стекла и порезала руку.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? Как оказать первую помощь?

3. Во дворе жгли листву. Дети находились рядом. Один из них стал бить палкой по горящему полену. Искры разлетелись в разные стороны. Огонь попал девочке на куртку, куртка вспыхнула. Ребята растерялись. Девочка получила ожоги.

Вопрос: Кто виноват? Как избежать несчастного случая? В чем заключается первая помощь?

Загадки: природе от солнца бывает загар
В доме от спички бывает ... (*пожар*).
Платье Машеньке из шелка
Сшили нитки и ... (*иголка*)
На кухне в работе очень хорош
Блестящий, наточенный, остренький ... (*нож*).
Чтение художественной литературы: «Доктор Айболит».
Сюжетно-ролевая игра: Больница.
Закаливание, точечный массаж:

Четверг.

Тема дня: «Движение с радостью».

Цели дня: Совершенствовать равновесие, гибкость, ловкость. Развивать быстроту, координационные способности.

Утренняя гимнастика.

Физическая культура

Дети делятся на 2 команды.

1-ая команда будет называться – «Сильные», а 2-ая команда – «Ловкие».

Обе команды перед эстафетами произносят спортивный девиз: «Заниматься не ленись, физкультура-это жизнь»!

1. Эстафета: «Бег в обручах»:

Первые участники надевают обруч и начинают бежать до кегли, обратно снимают обруч и возвращаются простым бегом, затем бежит 2-ой и т.д. Выполнивший задание, встает в конец колонны. Побеждает команда, закончившая эстафету первой, и выполнившая задание правильно.

2. Эстафета: «Прыгуны»:

Команды стоят в колоннах друг за другом. По сигналу первый участник зажимает мяч между колен и начинает прыгать до кегли, обратно возвращается простым бегом и передает эстафету (мяч) 2-му, сам встает в конец колонны и т.д.

Выигрывает команда, выполнившая задание правильно и быстро.

Игра «Мы ходили по площадке только строили загадки».

Цель игры: учить детей быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и терпение. Развивать быстроту реакции и ловкость.

Ход игры: дети стоят в кругу, взрослый сзади незаметно для других детей касается одного ребенка, тем самым назначая его ловишкой. После окончания слов ребенок как можно быстрее выпрыгивает в обруч и старается затем осалить ребенка.

Правила: не показывать своим видом, что тебя назначили ловишкой и дожидаться окончания слов. Осаленный ребенок не должен вырываться.

Игра на восстановление дыхания: «По-турецки мы сидели».

Пятница

Тема дня: *Консультация для родителей на тему "Здоровье дошкольников"*

Цель: создание ситуации, позволяющей каждому родителю раскрыть содержание своего собственного опыта в воспитании ребенка.

Задачи:

- ознакомить родителей с особенностями физического развития дошкольников;
- ознакомить родителей с результатами развития физических возможностей дошкольников на занятиях физической культуры.

Литература

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3–4 лет. Программа “Играйте на здоровье” и технология ее применения в ДОУ. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
2. Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья» Детство Перес ,2004 г.
3. Картушина М.Ю «Быть здоровыми хотим», Москва 2004 г.
4. Маханева М.Д. «С физкультурой дружить - здоровым быть», Москва 2009
5. Г. Моргунова О.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в дошкольном учреждении» Воронеж 2005 г.

Беседа о профилактике сутулой спины, упражнения для сохранения правильной осанки.

Взрослый: Дети, что такое здоровье? Здоровый образ жизни? (ответы детей)

Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик".

(Дети сидят на подушечках - душечках в свободной форме)

Жил старый, старый :мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыт посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал.

А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну , просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке.

А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию(показывает сутулого человека)

Что вы об этом думаете? (высказывание детей) . Правильно, то же, что и о мальчике.

А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка(суждения детей).

Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела б не делал зарядку, сидел не правильно за столом.

Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку.
До чего трава высока,
То крапива, то осока.
Поднимаем выше ноги,
Коль идем мы по дороге.
Дождик, дождик, кап - кап - кап -
Мокрые дорожки.
Все равно пойдем гулять,
У нас есть сапожки.

Ходьба друг за другом
Ходьба на носках, на пятках, змейкой;
Ходьба высоко поднимая ноги;
Бег в среднем темпе.

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина.

Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку? Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка. За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту.

Вот почему вам определены каждому свое место за столом и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас.

Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки. Запомните три важных правила и всегда выполняйте их.

Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки)

Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное. На таком расстоянии должна находится голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете.

Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок.
Проверьте, вы правильно сидите. Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

Двигательная активность дошкольников

Двигательный режим в ДОУ включает динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно:

-обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности;

- предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Современные требования предполагают разработку такой модели двигательного режима детей дошкольного возраста, в которой должен быть представлен перечень разных видов занятий по физической культуре, а также отражены особенности их организации.

Основные требования к двигательному режиму.

Для решения многогранных задач в процессе оптимизации двигательной активности необходимо выполнять некоторые основные требования, ведущие к усовершенствованию двигательного режима в ДООУ.

Рациональное сочетание разных видов занятий.

Рациональное сочетание разных видов непосредственно образовательной деятельности и форм двигательной деятельности, осуществляемой под руководством педагога, должно представлять собой определенный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования.

Введение дополнительных занятий.

Оптимизация двигательной активности детей в режиме дня может быть достигнута за счет внесения наряду с общепринятыми формами работы дополнительных занятий по физической культуре:

- гимнастика после сна;
- пробежка по массажным дорожкам;
- упражнения с использованием спортивных комплексов;
- ритмическая гимнастика;
- упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения;
- упражнения для развития мелкой моторики;
- двигательная разминка между занятиями;
- прогулки-походы;
- дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей.

Сочетание движений разной интенсивности.

Оздоровительный эффект разных комплексов физических упражнений и подвижных игр может быть обеспечен при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности.

Эффективная организация непосредственно образовательной деятельности.

Эффективность непосредственно образовательной деятельности по физической культуре зависит от правильного распределения детей по уровню двигательной активности, условий проведения (в помещении или на улице, содержания и методики педагогической работы, а также от индивидуальных особенностей детей. Важно обеспечить моторную плотность непосредственно образовательной деятельности в пределах оптимальных величин – 75-90%.

Учет индивидуальных особенностей двигательной активности детей и самостоятельной деятельности.

Дифференцированный подход с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей.

Организация активного отдыха детей.

Работа с родителями.

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Что такое «двигательная активность»?

Двигательная активность (ДА) – необходимое условие, определяющее здоровье, физическую и умственную работоспособность, творческое долголетие. Движение имеет большое значение в раннем возрасте: стимулирование ДА положительно влияет на становление и развитие психических качеств ребенка.

В дошкольном возрасте с помощью ДА ребенок приспосабливается к окружающему миру.

Повышенный режим ДА оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребенка:

развивает мышечную и центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат;

- тренирует и совершенствует физиологические функции организма;
- обеспечивает усвоение ребенком доступных ему по возрасту движений;
- укрепляет потребность в движениях.

Регулярная физическая активность способствует:

- повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов;
- предупреждению риска сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости;
- стимулированию здорового образа жизни.

Приоритеты форм двигательной активности в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения, физкультминутки.

Второе место в двигательном режиме детей занимают непосредственно образовательные виды деятельности по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Продолжительность самостоятельной деятельности зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учетом уровня ДА.

В двигательный режим также входят дополнительные виды занятий – кружки, секции по разным видам физических и спортивных упражнений и игр; танцы и совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи – домашние задания, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДООУ.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре большое значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие и дети соседнего ДООУ. К таким занятиям относятся: неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе и воде, игры-соревнования, Спартакиады вне ДООУ.

Оптимальность двигательной активности.

Двигательная активность оптимальна в том случае, когда:

- основные параметры (*объем, продолжительность, интенсивность*) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей;
- обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной, правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок).

Утренняя гимнастика как компонент двигательного режима.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима.

Цель утренней гимнастики – создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

Задачи утренней гимнастики – закрепить двигательные навыки и умения.

Времени на утреннюю гимнастику отводится мало, поэтому пояснения, указания воспитателей должны быть краткими. Построение, раздачу пособий следует проводить быстро.

Требования к упражнениям:

- известны и хорошо освоены детьми;
- наиболее просты по структуре и координации;
- направлены на формирование осанки и свода стопы;
- должны включать дыхательные упражнения, подскоки.

Комплекс постепенно дополняют упражнениями с предметами на развитие выносливости, ловкости, координации, гибкости, силы, которыми дети уже овладели.

Виды утренней гимнастики:

- традиционная;
- ритмическая;
- игровая;
- сюжетная;
- с использованием полосы препятствий;
- с использованием простейших тренажеров.

Независимо от вида гимнастики желательно включать бег, О. Р. У. и свободную двигательную деятельность.

Во время проведения утренней гимнастики необходимо музыкальное сопровождение.

Двигательная разминка.

Двигательная разминка проводится во время перерыва между образовательными видами деятельности. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Основное ее назначение – предотвращение развития утомления у детей и снятие эмоционального напряжения в процессе занятий с умственной нагрузкой.

Хорошо организованная двигательная разминка способствует увеличению ДА детей.

Двигательная разминка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Закати в лунку шарик», «Бой петухов», «Удочка», «Сбей городок», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных пособий – скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки.

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10', доступны детям с разным уровнем ДА. В конце двигательной разминки можно предложить детям различные дыхательные упражнения.

Физкультминутка.

Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.

Физкультминутка проводится воспитателями по мере необходимости во время образовательных видов деятельности познавательного цикла. Длительность ее составляет 2-3'.

Физкультминутки могут проводиться в форме упражнений общеразвивающего воздействия, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Действие может сопровождаться текстовойкой.

Динамический час.

Основные задачи динамического часа:

- обеспечение необходимого объема двигательной активности;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование осознанного отношения и интереса к занятиям физической культурой, в т. ч. и самостоятельным.

Важнейшим условием проведения и эффективности динамического часа является отсутствие строгой регламентации, учет интересов и желания детей в выборе упражнений, пособий и игр.

В практике работы используются разнообразные виды и формы проведения динамического часа:

- подвижные игры с разной интенсивностью;
- игры-эстафеты;
- сюжетные двигательные задания;
- командные спортивные игры;
- самостоятельные занятия детей на комплексах и тренажерах и др.

Бодрящая гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна является важной составляющей микроцикла двигательной деятельности.

Гимнастика помогает «разбудить» организм, включить в работу, обеспечить необходимый уровень ДА в течение второй половины дня, а также осуществить профилактику плоскостопия и нарушений осанки.

Как и утренняя гимнастика, комплекс бодрящей гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей и длится 8-12'. В структуру гимнастики могут входить:

- разминка в постели;
- О. Р. У. ;
- подвижные игры и танцевальные движения;
- релаксационные упражнения.

Закончить гимнастику после сна сложно на «дорожке здоровья» для профилактики плоскостопия, при этом дети могут по очереди проходить солевую дорожку, массажные коврики, перепрыгивать на носках через различные предметы, «топтаться» по камешкам, ходить по дорожке с нашитыми пуговицами. При проведении закаливающих процедур длительность гимнастики после дневного сна можно увеличить до 20'. Во время проведения гимнастики после сна учитываются индивидуальные особенности детей. Принуждение исключено!

Прогулки – походы.

Прогулки – походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности детей, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их ДА, укрепляется здоровье, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе.

Пешие прогулки – походы могут включать все или часть предлагаемых составляющих:

- переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий;

- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- беседа с использованием художественного слова и разных слов к детям;
- выполнение имитационных движений (*подражание действиям птиц, насекомых, зверей*);
- подвижные и дидактические игры;
- физкультурное занятие или комплекс игр и физкультурных упражнений;
- комплекс упражнений общеразвивающего воздействия, проводимый в игровой форме;
- упражнения на природной полосе препятствий;
- самостоятельные игры;
- игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития ДА детей.

Прогулки – походы могут быть разные, в зависимости от сезонных и погодных условий определяются цели и задачи. Важно, чтобы они были насыщены разнообразным двигательным содержанием: ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, пробежки в медленном и среднем темпе и т. д. При подборе упражнений необходимо учитывать индивидуальные возможности детей, их настроение.

Организовываются прогулки – походы в первой половине дня за счет времени, отведенного на утреннюю прогулку и физкультурное занятие, что позволит детям реализовать свою потребность в ежедневной ДА.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре – это основная форма развития оптимальной ДА детей. Особенностью непосредственно образовательной деятельности является то, что здесь планомерно формируются новые двигательные умения и навыки, развиваются физические качества в процессе оптимальной тренировки всех систем и функций организма.

Недостаточное развитие какого-либо умения снижает способность ребенка к усвоению новых двигательных действий и навыков, а также его ДА. В связи с этим при планировании непосредственно образовательной деятельности по физической культуре необходимо учитывать взаимосвязь процесса обучения основным видам движений с развитием двигательных способностей детей.

Эффективность непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ во многом определяется пониманием основных целей:

- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физической нагрузки;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие необходимых физических качеств и двигательных способностей ребенка;
- активизация мыслительной деятельности, поиск адекватных форм поведения в необычных ситуациях;

- формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей требует особого, опосредованного руководства. Как его осуществлять?

Двигательный режим в ДОУ складывается из организованной и самостоятельной двигательной деятельности. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста. Однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее объема их общей ДА.

В процессе самостоятельной двигательной деятельности важно обеспечить разнообразие видов и способов движений с различными игрушками, пособиями.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает следующие обязательные моменты:

- организацию физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;

- закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время;

- владение воспитателями специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.

Все руководство строится только на основе индивидуализации.

Необходимо:

- наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости оказывать помощь;

- предусматривать каждому ребенку место для движений, оберегать это пространство;

- привлекать детей к размещению физкультурных пособий в группе, на участке, стимулируя этим желание выполнять те или иные движения;

- снимать напряжение, скованность отдельных детей улыбкой, поощрением; если ребенок затрудняется, выбрать пособие для движений, помочь вопросом, советом;

- пытаться без навязывания объединять в совместной парной игре детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, обруч и т. д.) и показав варианты действий, если это необходимо;

- отдавать предпочтение пособиям и игрушкам, требующим активных действий; чаще менять их расположение, обеспечивать сменяемость не только в течение недели, но и дня;

- иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые движения или действия, вызвать интерес к ним;

- периодически вместе с детьми строить «полосы препятствий» из имеющихся пособий и учить преодолевать их «по-разному»;

- обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений.

Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном контакте с семьей.

Какова роль движений в общем развитии ребенка?

Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика.

От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствуя ее развитию. ДА ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма.

Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, т. е. создается некоторый ее «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем ДА детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физкультурных упражнений, ДА в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям.

В научной литературе существует понятие биологической достаточности движений. Это - то количество движений, которое необходимо для нормального развития ребенка. Естественно, в зависимости от возраста это количество меняется: чем старше ребенок, тем большее число движений он должен совершать для нормального развития.

Сюжетно-ролевые игры: «Овощной магазин».



Закаливание (точечный массаж).





Эстафета: «Бег в обручах»



*«Движение с радостью»
Игры с мячом*

