

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Курагинский детский сад №8 «Лесная сказка»
комбинированного вида

**Методический сборник по физическому развитию
«Будь здоров»**



пгт. Курагино 2020г.

Редакционный совет

Моисеенко Л.И., заведующий МБДОУ;

Есина С.В., инструктор по физической культуре МБДОУ;

Чернобаева Т.В., заместитель заведующего по воспитательно образовательной работе МБДОУ.

В методический сборник «Будь здоров» включены материалы, отражающие работу педагогов МБДОУ Курагинский детский сад № 8 «Лесная сказка» комбинированного вида в 2019-2020 и в начале 2020-2021 учебных годах по формированию навыков здорового образа жизни у воспитанников. Представленный материал позволяет увидеть успехи педагогов, их творческий потенциал, стремление работать на результат по достижению целевых ориентиров развития дошкольников, прописанных в основной образовательной программе МБДОУ по здоровью сохранению детей дошкольного возраста, воспитанников МБДОУ.

Материалы методического сборника предназначены для педагогов дошкольных образовательных организаций, родителей воспитанников, методистов, студентов педагогических учебных заведений.

Содержание:

1. Вступление	4
2. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ, Моисеенко Л.И, заведующая МБДОУ	5
3. Организация работы инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ по формированию у дошкольников навыков ведения здорового образа жизни, Есина С.В., инструктор по ФК	6
4. Использование здоровьесберегающих технологий в психолого- педагогическом сопровождении образовательного процесса ДОУ, Синькова Н.В., педагог-психолог	18
5. Условия формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях детского сада, Есина С.В., инструктор по физической культуре	23
6. Пальчиковые игры для детей 3-4 лет, Марьясова Н.Г., Воспитатель 2-й младшей группы	36
7. Используемые формы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ, Есина С.В., инструктор по физической культуре	40
8. Туристический поход – эффективная форма взаимодействия педагогов и родителей по формированию навыков ведения здорового образа жизни, Цурупа Н.К., воспитатель подготовительной группы	49
9. Организация в детском саду физкультурной работы вне занятий, Есина С.В., инструктор по физической культуре	51
10. Здоровый образ жизни, как сложная многофакторная система, Чернобаева Т.В. заместитель заведующей по ВР	61

Вступление.

Уважаемые коллеги, родители! В этом Методическом сборнике по физическому развитию дошкольника «Будь здоров» Вы найдете некоторые практические приемы и методы обучения и развития дошкольников, которые позволяют создать условия для формирования навыков ведения здорового образа жизни, эффективного взаимодействия с ребенком по активному движению, найти пути оптимальной организации процесса приобретения детьми новых знаний, найти свое собственное место в этом процессе.

Много определений понятия здоровый образ жизни. Мы приняли для своего коллектива определение, употребляемое Любовью Ивановной Латохиной, которая приезжала к нам, проводила беседы, практические занятия, подарила свою книгу. Таким образом, здоровый образ жизни можно рассматривать как «Многоуровневую систему позитивных отношений человека с окружающим миром» [Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб.: ИК «Комплект», 1999г.] В такой же философской линии дается определение ЗОЖ В.В. Марковым: «Здоровый образ жизни человека - это многоуровневая, динамическая система позитивных отношений человека с окружающим миром, формируемая в процессе поэтапного включения его в деятельность по самосохранению и творческой самореализации» [Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. Пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320с.].

Ещё одно понятие, которое мы употребляем в этом сборнике – здоровьесберегающие технологии. Классификация здоровьесберегающих технологий, которые мы принимаем. По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные (интегрированные).

По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ.

Моисеенко Л.И.

Заведующая МБДОУ

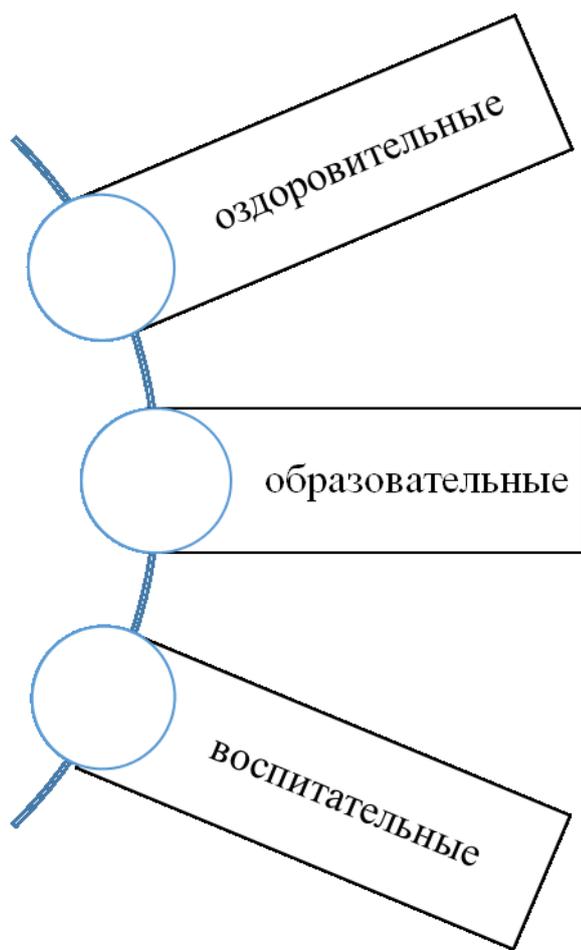
Курагинский детский сад № 8

«Лесная сказка»

В сборнике описана организация физкультурно-оздоровительной деятельности, которая отражена в требованиях ФГОС, требованиях СанПина к организации физического воспитания, в примерной образовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 2016 г., ООП ДОУ, как выборка содержания работы педагогического коллектива МБДОУ Курагинский детский сад № 8 «Лесная сказка» комбинированного вида. Физкультурно-оздоровительная работа — это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка. Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. В соответствии с ФГОС ДО цели физкультурно – оздоровительной работы реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой.

Цель физического развития: Формирование навыков здорового образа жизни; воспитание физического и психического здоровья ребенка.

Задачи:



Охрана жизни и укрепление здоровья детей; всестороннее физическое развитие; совершенствование функций организма; повышение активности и общей работоспособности.

Формирование у детей двигательных навыков и умений в соответствии с индивидуальными особенностями; развитие физических качеств; получение знаний о своем организме; получение знаний об укреплении организма; привитие навыков личной и общественной гигиены.

Формирование интереса и потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирование коллективных навыков организации двигательной активности.

Для организации работы педагогического коллектива в едином понимании ЗОЖ, мы на Совете педагогов договорились, что технологии, которые относятся к здоровью сберегающим, распределить в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности воспитанников в образовательный процесс:

- Внесубъектные: технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.

- Предполагающие пассивную позицию: фитотерапия, витаминизация, температурный режим помещения, проветривание, кварцевание и т.п.

- Предполагающие активную субъектную позицию воспитанника: различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья, различные мероприятия по плану детского сада, фестивали, конкурсы, акции, развлечения, квесты, геокешинги, походы, турслеты, участие в тестировании ВФСК ГТО, Всероссийском Дне здоровья, кроссе нации и т.д.

В соответствии с задачами по формированию у дошкольников навыков ведения здорового образа жизни педагогами, узкими специалистами ДОУ разрабатывается содержание всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия их реализации.

Организация работы инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ по формированию у дошкольников навыков ведения здорового образа жизни

Есина С.В.

инструктор по ФК

*Здоровье – это бесценный дар,
он дан увы не навечно, его надо беречь.*

И.И.Павлов

Физическое воспитание и оздоровление 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 инструктора по физической воспитанию, 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 инструктора по физическому воспитанию 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 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 (непрерывная образовательная деятельность (НОД), подвижные игры, самостоятельная двигательная активность, индивидуальная работа и так далее) внимание инструктора по физическому воспитанию 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.

Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду, так как именно здесь происходит выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Строить его необходимо на общепедагогических принципах: научности и доступности, непрерывности и практической целеустремленности, динамичности и открытости.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа дошкольного образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- *развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;*
- *формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;*
- *приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;*
- *освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.*

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и построении индивидуальной стратегии здорового образа жизни каждым воспитанником.

Физическое воспитание – это органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развития форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных

навыков и умений, необходимых в быту, производительной деятельности, и в конечном итоге, на достижение физического совершенства.

Основные средства и пути физического воспитания – занятия физическими упражнениями (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами: гимнастическими, легкоатлетическими). К основным средствам так же относятся различные виды спорта и туризма, закаливание организма (использование оздоровительных сил природы – солнце, воздух, вода), соблюдение гигиенического режима труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и общественной гигиены в целях физического развития и совершенствования.

Таким образом, 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. Оздоровительная физкультура в детском возрасте – это часть системы оздоровительного комплекса. При проведении образовательной деятельности с дошкольниками физические упражнения следует подбирать с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций.

Взаимодействие с семьей.

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и детского сада. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой не противостоят отрицательным внешним влияниям. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам укрепления и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – целенаправленная, систематически спланированная педагогическая работа дошкольного образовательного учреждения и семьи. Выстраивание взаимодействия детского сада и семьи на основе сотрудничества – процесс достаточно сложный.

Главной задачей сотрудничества ДОО и семьи на первом этапе, когда ребенок пришел в детский сад – это обеспечить безболезненное привыкание ребенка к детскому саду в период адаптации. Далее обязательно следует вместе с родителями объективно оценить состояние здоровья, физического и двигательного развития, спрогнозировать его улучшение; наметить единые подходы к распорядку дня, питанию, одежде, организации условий для

двигательной активности ребенка. Организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка, и понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием программы детского сада по физкультурно-оздоровительной работе, мы особое внимание уделяем поиску новых форм и подходов к физическому развитию детей, базирующихся на анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учитывая особенности его организма.

Совместная работа с семьей в ДОУ строиться на следующих основных принципах, определяющих ее содержание, организацию и формы работы:

Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

1. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.
2. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и возможностей.
3. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

В соответствии с этим система работы с семьей включает:

4. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
5. Участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
6. Целенаправленную санитарно-просветительную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима;
7. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в детском саду;
8. Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, само массажу, пальчиковым играм, разнообразным видам закаливания);
9. Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. В этих целях хорошо используются: информация в родительских уголках, в папках передвижках, на родительских собраниях;
10. Различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием педагога - психолога, медиков, специалистов по физической культуре, а также родителей с опытом семейного воспитания;
11. Семинары-практикумы, деловые игры; "дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих и лечебных процедур.

Эффективные формы сотрудничества дошкольного учреждения с семьей
Родительские собрания - являются одной из эффективных форм взаимодействия с семьей, темы и вид собрания педагоги определяют вместе с родителями. Они проводятся групповые и общие.

Совместные физкультурные досуги, развлечения, праздники, Дни здоровья, туристические походы - позволяют приобщить к здоровому образу жизни не только воспитанников детского сада, но и их родителей. Туристические походы – одна из наиболее активных форм совместного отдыха. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы сближают родителей, детей и педагогов дошкольного учреждения, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества. Физкультурные праздники способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Дни здоровья, квесты, геокешинги содействуют оздоровлению детей и взрослых, предупреждают утомление.



Дни открытых дверей дают возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательно-образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию. Проводится экскурсия по дошкольному учреждению, посещение группы, где воспитываются дети пришедших родителей. Можно показать элементы утренней гимнастики, физкультурное занятие, наблюдать за организацией питания, сна, закалывающих процедур и других режимных моментов в ДОУ.

Домашние задания позволяют повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребенка, дать родителям конкретные советы по общению с детьми, дать родителям конкретное содержание для совместной с детьми деятельностью.

Совместный просмотр видеофильмов, фильмов позволяет обсуждать проблемы, искать пути к здоровью ребенка.

Передача опыта семейного воспитания - можно осуществить через разнообразные интервью, выставки, конференции, на которых родители будут обмениваться опытом между собой.

Комплектование педагогической библиотечки по организации физического воспитания. Важны разные формы этой работы: традиционные папки-передвижки, обсуждение отдельных книг или публикаций в ходе консультаций, заседаний дискуссионного клуба, информация на групповом стенде, выставки новой литературы с краткой аннотацией, обзор новинок на родительском собрании и т.д.

Беседа с родителями являются наиболее эффективной формой доведения до сведения родителей информации о жизни ребенка в группе. Регулярно сообщая родителям даже о незначительных достижениях ребенка, обращая внимание на его достоинства, воспитатель способствует созданию позитивного взгляда родителей на своего ребенка, приучает следить за успехами ребенка, правильно реагировать на них. Беседы проводятся как индивидуальные, так и групповые. И в том и в другом случае четко определяется цель: что необходимо выяснить, в чем хотим помочь. Содержание беседы лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию.

Консультации родителей проводятся индивидуально или для подгруппы родителей. На групповые консультации можно приглашать родителей разных групп, имеющих одинаковые проблемы или, наоборот, успехи в воспитании. Целями консультации являются усвоение родителями определенных знаний, умений; помощь им в разрешении проблемных вопросов. Формы проведения консультаций различны (квалифицированное сообщение специалиста с последующим обсуждением; обсуждение статьи, заранее прочитанной всеми приглашенными на консультацию; практическое занятие). Вот например такая памятка размещена в родительском уголке.

Памятка для родителей по профилактике нарушения осанки

1. В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же чёткий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.
2. У ребёнка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
3. Когда ребёнок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребёнок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула, нельзя наклоняться низко над столом.
4. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине
5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
6. Следите за походкой ребёнка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводите носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

7. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребёнку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Всё это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Анкетирование помогает выявить наиболее приемлемые и эффективные формы работы с родителями, помогает оценить работу коллектива, выявить те вопросы воспитания и развития детей, которые у родителей вызывают затруднения.

В основе взаимодействия дошкольного учреждения и семьи лежит **сотрудничество**. Наши педагоги выступают инициаторами установления этого сотрудничества, поскольку они профессионально подготовлены к образовательной работе, а стало быть, понимают, что ее успешность зависит от согласованности, преемственности в воспитании детей. Педагоги сознают, что сотрудничество требуется в интересах ребенка и что в этом необходимо убедить и родителей. Инициатива в установлении взаимодействия с семьей и квалифицированная реализация задач этого взаимодействия определяют направляющую роль дошкольного учреждения по отношению к семейному воспитанию. Следует убедить родителей, что необходимо найти возможность для занятий физической культурой с ребенком, повышать двигательную активность, создать все необходимые условия для того, чтобы дети росли физически здоровыми, крепкими. Вовлечение семьи в спортивные мероприятия, спортивные досуги и праздники, туристические походы, имеет хороший результат.

Взаимодействие с социумом, как фактор успешного воспитания ЗОЖ у дошкольников.

Вопросы здоровья детей, формирования культуры здоровья и мотивации ведения здорового образа жизни стоят в центре деятельности нашего детского сада. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом. Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Любая деятельность в ДООУ (учебная, спортивная, досуговая и др.) способствует воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Одним из направлений работы нашего дошкольного учреждения это формирование навыков здорового образа жизни. Это достигается совместными усилиями детского сада, семьи, школы, поликлиники, спортивных учреждений. Такое партнерство требует четких и открытых связей, обмена информацией и совместных планов на будущее.

Детский сад представляет собой социальный мир в миниатюре, здесь представлены такие социальные сферы как образование, культура, сфера услуг, общественное питание, медицина и др. Для наших младших дошкольников детский сад – это большой, неопознанный мир, где много незнакомых, но интересных людей, предметов, вещей. Знакомя малышей с детским садом, воспитатели детально рассказывают о находящихся здесь предметах, объясняют их назначение, сообщают названия, показывают пример восприятия окружающего, своего отношения к нему, что способствует более быстрой легкой адаптации детей к дошкольному учреждению. Детей средней группы знакомят с многообразием мира детского сада. Начиная со старшей группы, воспитатели знакомят детей с объектами, находящимися за пределами детского сада. Социум, окружающий детский сад, представлен учреждениями образования, здравоохранения, культуры, сферы услуг. Проводятся целевые прогулки на ближайшие улицы, в процессе которых дети усваивают нормы поведения на улице, закрепляют свои знания о транспорте, правилах дорожного движения, рассматривают общественные здания и жилые дома. В старшем дошкольном возрасте главными объектами ознакомления с социумом становятся школа, музей, библиотека, пожарная часть, стадионы и залы спортивных школ. Проводятся совместные мероприятия, целевые посещения, экскурсии для дошкольников.

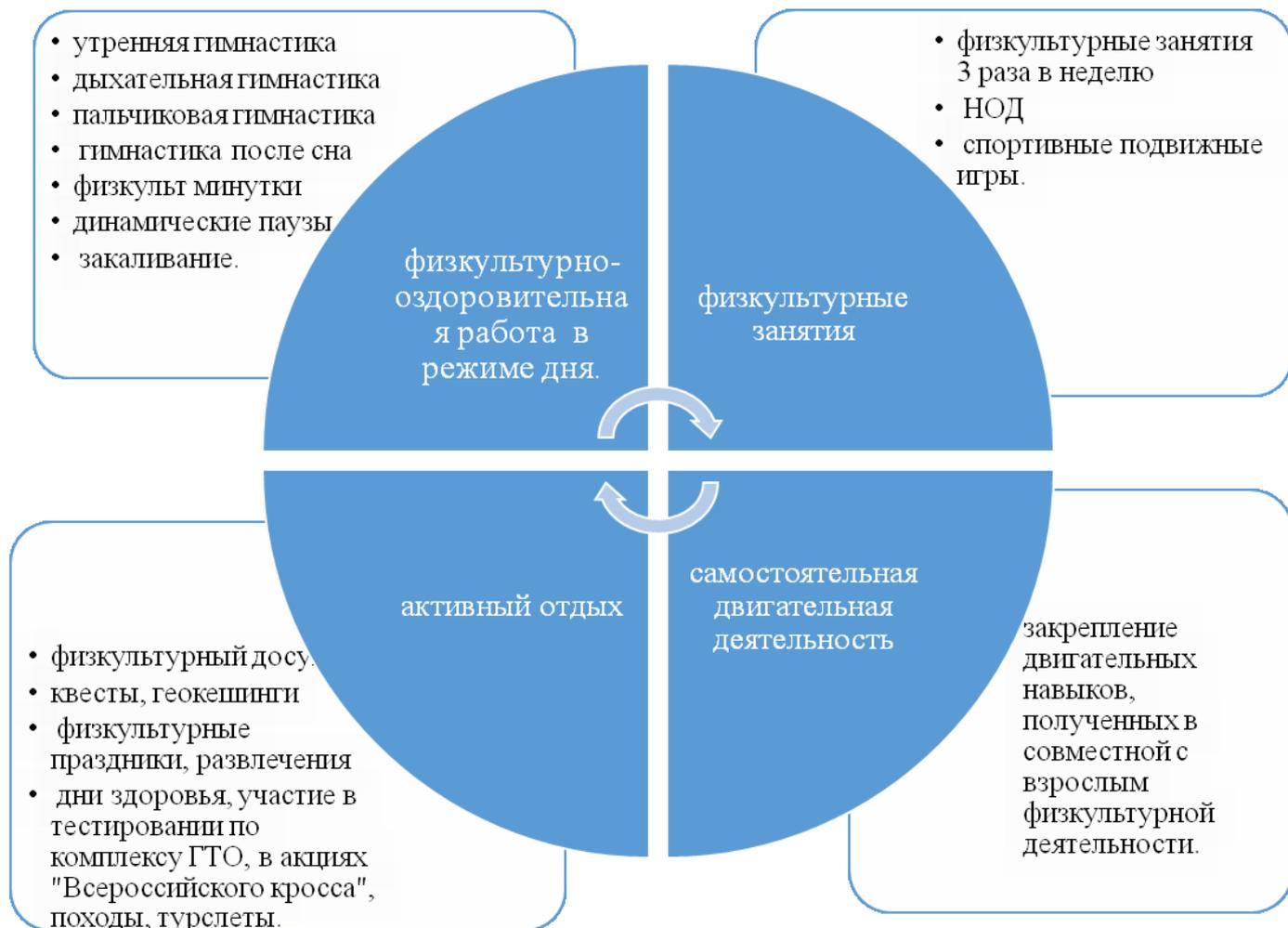
Взаимодействие инструктора по ФК с педагогами по формированию двигательной активности детей дошкольного возраста.

Для меня, как инструктора по физической культуре, очень важно выстроить взаимодействие с педагогами детского сада. Для выстраивания такого взаимодействия важно понимать должностные обязанности каждого, чтобы не перекладывать свои функции на других.

Требования к инструктору по физической культуре

1. Знает программу, в соответствии с которой претворяет на практике физическое совершенствование детей (цели, задачи, планируемые результаты).
2. Проводит диагностику физического состояния детей по программе, реализуемой дошкольным учреждением.
3. Знает особенности состояния здоровья воспитанников и планирует занятия физическими упражнениями в соответствии с этими особенностями.
4. При проведении физкультурного занятия имеет план занятия, основанный на методических материалах, рекомендуемых авторами Программы.
5. Взаимодействует с воспитателями, специалистами и родителями в ходе физкультурно-оздоровительной работы.
6. Консультирует воспитателей, специалистов и родителей воспитанников по вопросам физического воспитания.
7. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-массовую работу в группе (физкультурные досуги, физкультурные праздники и т.п.).

Модель двигательного режима детей в дошкольном учреждении



Требования к воспитателю в рамках совместной работы с инструктором по физической культуре.

Задача воспитателя на физкультурном занятии – помогать инструктору по физической культуре:

- осуществлять страховку дошкольников;
- следить за качеством выполнения упражнений;
- следить за дисциплиной;
- помогать раздавать и собирать спортивное оборудование.

Многие воспитатели не знают, чем они могут быть полезны в процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Между тем от активного участия воспитателя, его взаимопонимания и взаимодействия с инструктором по физической культуре зависит конечный результат и достижение таких целей, как повышение двигательной активности детей, формирование у них двигательной культуры, положительного эмоционального настроения. Чтобы воспитатель был первым помощником инструктора по физической культуре, с ним надо регулярно взаимодействовать. На консультациях знакомить воспитателей с планом работы, разрабатывать утреннюю гимнастику, обращать внимание на умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок, вместе обсуждать проведенные занятия,

учитывать, кому из детей нужна индивидуальная помощь. А на практических занятиях - помогать воспитателям совершенствовать их навыки и умения.



Инструктор по ФК помогает воспитателю организовывать игры на прогулке, а также самостоятельную двигательную деятельность воспитанников в группе и на прогулке; оформлять рекомендации для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье. К педагогу предъявляются те же требования, что и к дошкольникам: обязательное наличие физкультурной формы и соответствующей обуви. Это позволит воспитателю быть свободным в движениях, благодаря чему он сможет включиться в образовательную деятельность по физическому развитию. Например, в ходе вводной части занятия физической культурой воспитатель может вместе с детьми под руководством специалиста выполнить запланированные виды ходьбы и бега.

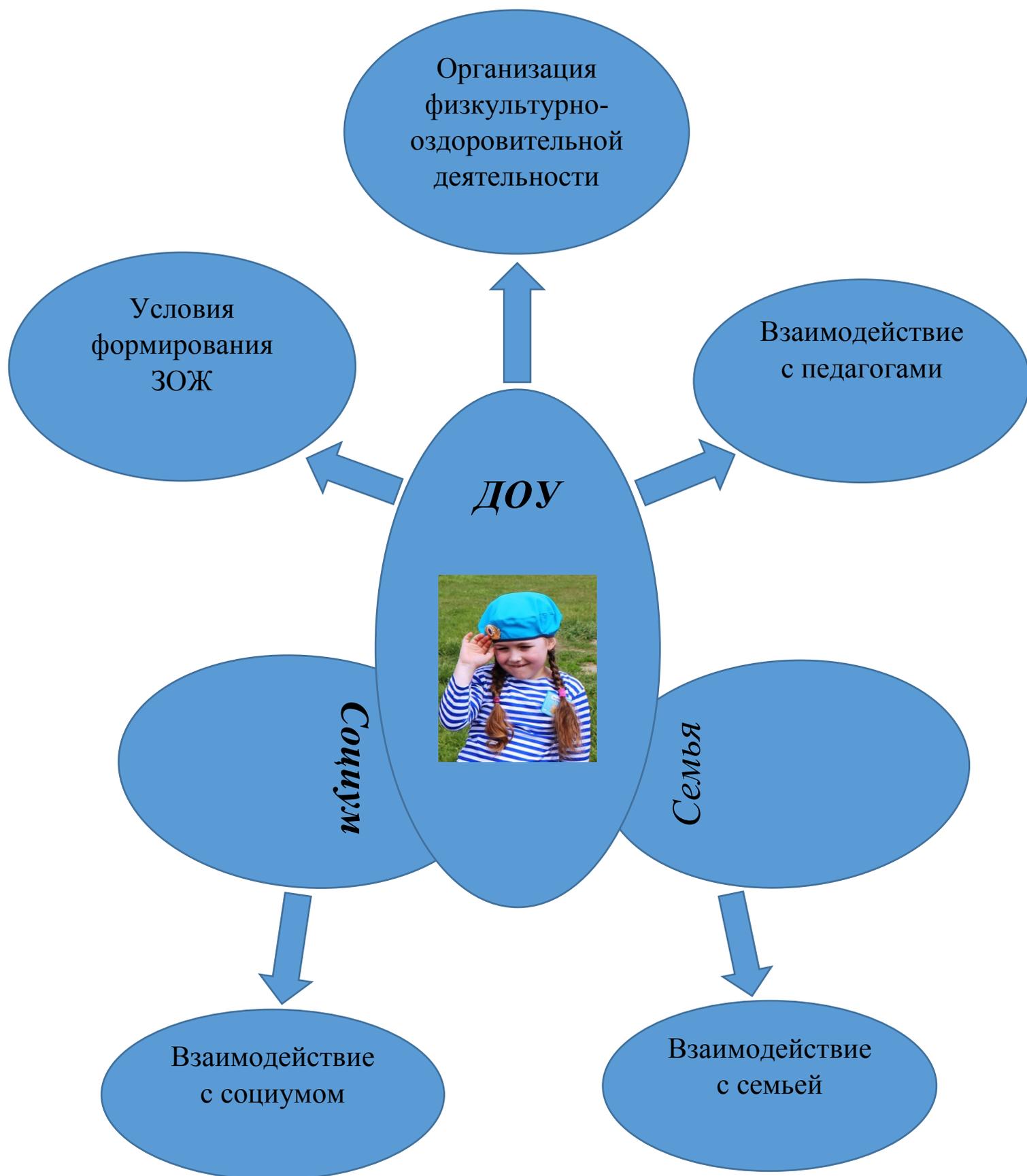
Руководящую роль на занятии занимает инструктор по ФК. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения детьми общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор так же проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям.

Требования к воспитателю

1. Организует самостоятельную двигательную деятельность детей в группе и на прогулке.
2. Создает условия в группе для самостоятельной двигательной деятельности детей.
3. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры между занятиями и на улице, бодрящая гимнастика).
4. Взаимодействует с медицинской сестрой, инструктором по физическому воспитанию, специалистами и родителями по вопросам физического развития детей.

Модель формирования навыков ЗОЖ



Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

Только при взаимодействии инструктора по ФК и педагогов ДОУ можно добиться успехов в укреплении здоровья детей, в повышении двигательной активности и в улучшении физического совершенствования.

Использование здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогическом сопровождении образовательного процесса ДОУ.

Синькова Н.В., педагог-психолог

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических, духовных сил и венцом этой гармонии является радость творения».

В.А. Сухомлинский

В настоящее время проблема здоровья детей и его сохранения является одной из самых актуальных. В соответствии с ФГОС ДО дошкольные образовательные учреждения уделяют большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога - это психолого – педагогические приемы и методы работы, технологии, подходы к реализации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса ДОУ.

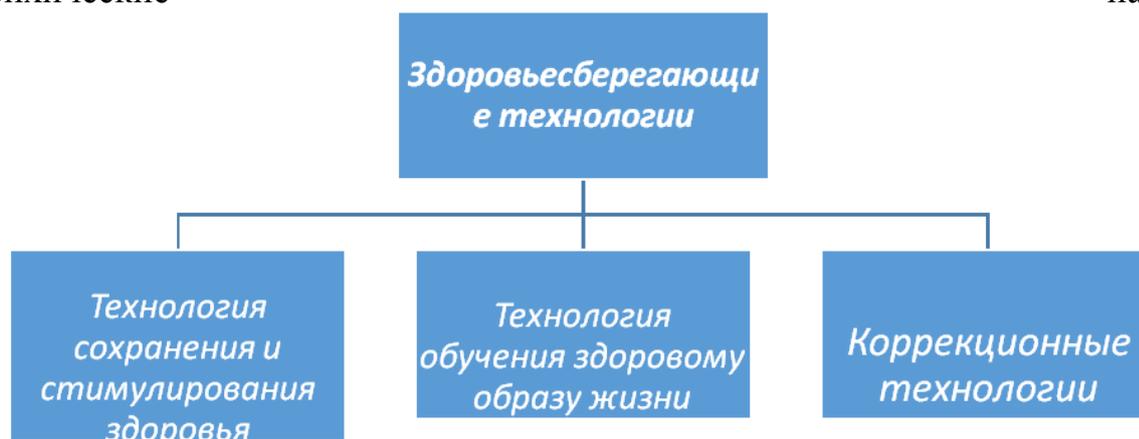
Главной **целью** работы педагога – психолога по здоровьесбережению в детском саду является: **применительно к детям** - обеспечение безопасности и сохранение психологического здоровья детей как основу для полноценного психического развития ребенка на всех этапах дошкольного детства; **применительно к взрослым** – содействие становлению культуры **здоровья**, в том числе культуры профессионального **здоровья** воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Задача педагога – психолога заключается в создании психологического комфорта и эмоционального благополучия всех участников образовательного процесса.

Основными направлениями, осуществляемыми педагогом – психологом по здоровьесбережению, являются:

- 1) мониторинг состояния психологического здоровья детей по следующим параметрам: адаптация к детскому саду и психологическая готовность к школе; мониторинг эмоционального состояния;
- 2) использование в работе с детьми технологий, способствующих здоровьесберегающему развитию воспитанников;
- 3) Взаимодействие со специалистами и педагогами ДОО по сохранению здоровья воспитанников;
- 4) Консультирование педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления психологического здоровья воспитанников.

Ребенок в детском саду проводит большую часть времени и, находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, он испытывает серьезные психические нагрузки.



Многим детям свойственна повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе. Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам, к нарушению в познавательной сферы, (неустойчивость внимания, расстройство памяти, несформированность мышления, восприятия, воображения), социально-коммуникативной, эмоционально-волевой, а также нарушений в межличностных отношениях со сверстниками и детско-родительских отношений. Поэтому в своей работе я использую здоровьесберегающие технологии для разрешения личностных проблем, преодоление повышенной эмоциональной нестабильности, развитие навыков эффективного общения и саморегуляции поведения. Используемые технологии имеют ряд преимуществ и способствуют здоровьесберегающему процессу развития воспитанников.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Предназначены для предупреждения утомления и повышения **работоспособности**. Физиологическая сущность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых.

В своей работе использую ритмические игры под музыку Железновой «Краб», «Птицы пальчики», «У животных пятна...», «Ёжик». Движения в сочетании со словами представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей положительно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова,

аритмическая пульсация с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма.

Пальчиковая гимнастика - тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.



Технология обучения общению

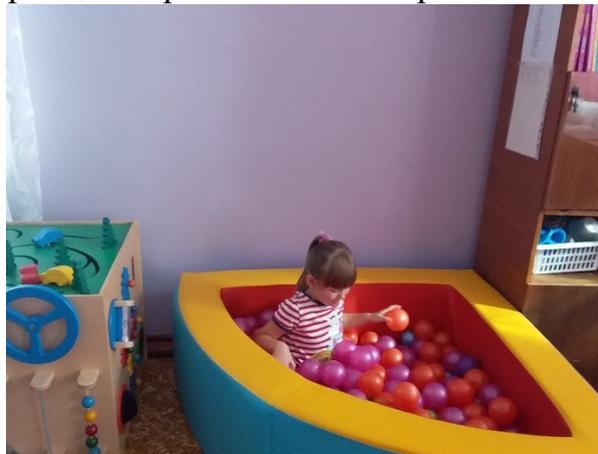
Игротерапия- основана на естественном средстве самовыражения детей — игре. Дети через игру «проигрывают» свои проблемы, а также проявляют творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций. Таким образом у ребенка есть возможность выразить накопленные чувства, напряжение, агрессию и страх. Проигрывая эти чувства, ребенок выражает их вовне, осознает, что они у него есть, учится с ними справляться.

Коммуникативные игры – как правило, на слово «общение» у многих из нас возникает стойкая ассоциация - «речь», в какой-то степени — это правильно: мы общаемся, разговаривая. Однако понятие общение настолько же связано с речью, насколько и с другими понятиями как дружба и диалог. Общение как фундаментальное понятие психологии понимается как взаимодействие с взрослыми, со сверстниками, с животными.

Коммуникативные игры развивают стороны общения: легкости вступления в контакт, инициативности, готовности к общению, эмпатию, сочувствие к партнеру, уверенность в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе, сформированной положительной самооценки.



Применение сухого бассейна способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения. Снижение двигательного тонуса, способствует регулированию мышечного напряжения, развитию тактильной чувствительности. Используется для коррекции агрессивности и тревожности.



Коррекционные технологии.

Психогимнастика - это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы). Этот метод способствует преодолению барьеров в общении между детьми, снимается психическое напряжение, создаёт возможности для самовыражения ребенка.

Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы, что является основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.



Реализация коррекционно–развивающей работы с детьми осуществляется в форме индивидуальных и групповых занятий. В соответствии с ФГОС большое внимание уделяем созданию развивающей предметно–пространственной среды.

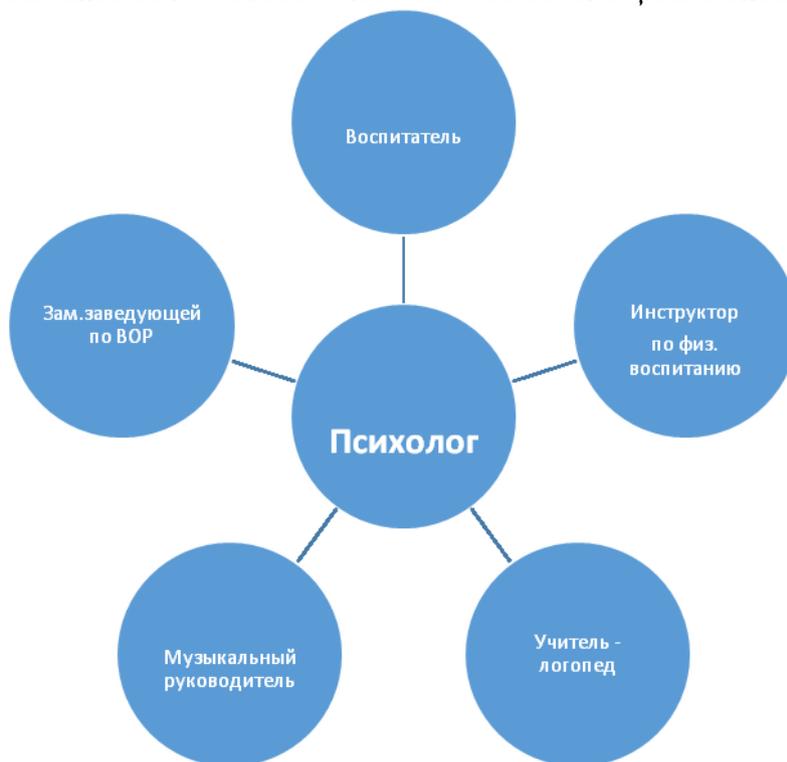
При планировании среды, учитываем особенности детей (возрастные и индивидуальные). Совместно с педагогами, специалистами, родителями организуем среду, наполняем ее предметами, атрибутами, пособиями, побуждающими детей к активной деятельности как самостоятельной, так и совместной со взрослыми и другими детьми. Среда дает возможность организовывать свои интересы в совместной деятельности и игре, создавая тем самым предпосылки развития социальных способностей – умения договариваться, находить компромисс, распределять активность, выполнять разные социальные роли, оказывать взаимопомощь и поддержку.

Работа с педагогами.

Здоровье педагога – деликатная и многоаспектная проблема. Обозначая ее значимость, психологи говорят о том, что профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы современного образовательного учреждения и его стратегическая проблема. Поэтому особое внимание в системе работы по здоровьесбережению отводится взаимодействию педагога – психолога с педагогами и специалистами ДОО, как необходимое условие интеграции и согласованности их действий.

Работа с педагогами проводится систематически и способствует охране и укреплению психического здоровья, созданию единой образовательной среды, комфортной по отношению к воспитанникам. Для реализации данного направления провожу с педагогами ДОО семинары – практикумы, тренинги, консультации, разрабатываю рекомендации по созданию благоприятной атмосферы в группах ДОО.

Взаимодействие педагога – психолога со специалистами ДОО



Работа с родителями.

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребёнок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого – то времени семья является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь ребёнка включаются такие социальные институты как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности. Решающим фактором в возникновении невротических состояний у детей является неправильное воспитание.

Выбирая наиболее эффективные методы работы, способствующие сохранению психического здоровья детей, предпочтение отдаём следующим формам работы с родителями:

- групповые и индивидуальные консультации;
- анкетирование;
- оформление памяток буклетов, размещение информации на сайте ДООУ.

Таким образом, очень важно, чтобы каждое из рассмотренных направлений работы имело оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно – образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Применение педагогом-психологом в своей совместно-организованной деятельности вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий с детьми, оказывает существенное влияние не только на физическое и психическое развитие, но и позволяет своевременно скорректировать имеющиеся психоэмоциональные нарушения у ребенка.

В заключение хотелось бы отметить, что, педагог должен всегда помнить об эмоциональном состоянии воспитанников. Эмоциональный настрой педагога, его тон, создание благоприятной, дружеской обстановки, партнерских отношений сыграют немаловажную роль в снятии психоэмоционального напряжения. Своим теплом, заботой и поддержкой педагог сможет сохранить психоэмоциональное здоровье воспитанников и подарить им счастливое детство.

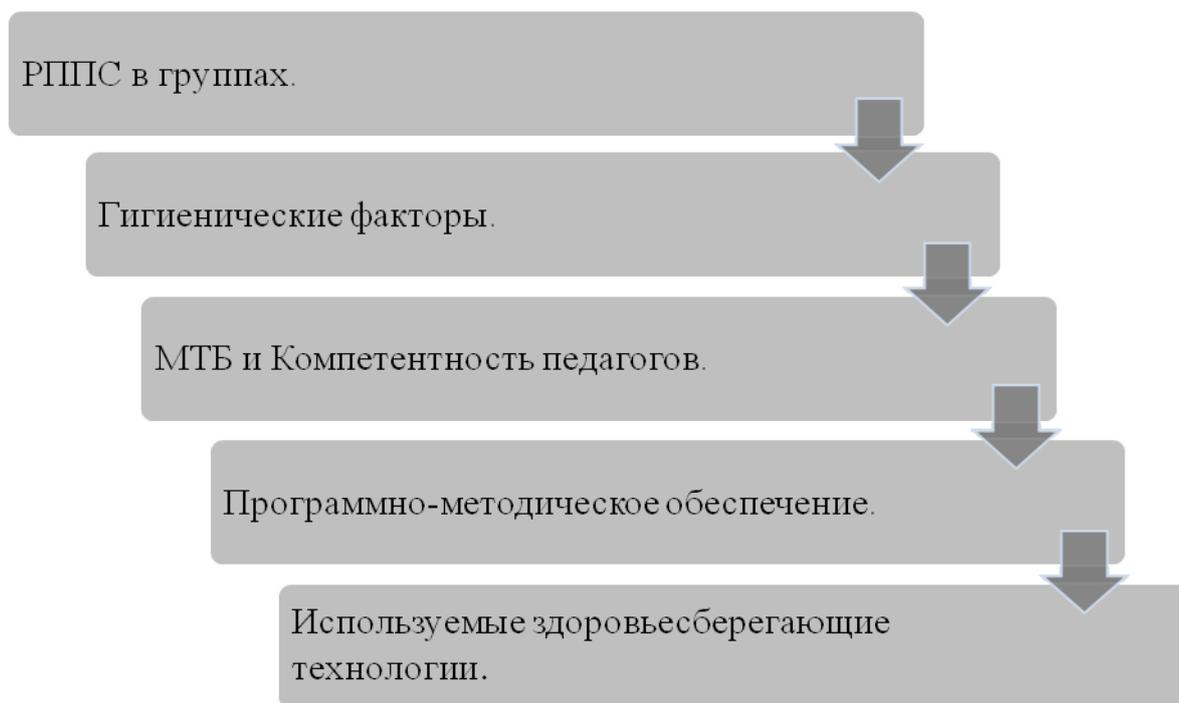
Формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях детского сада.

*Есина С.В., инструктор
по физической культуре
МБДОУ №8 «Лесная сказка»*

Основу работы по формированию ЗОЖ составляет технология «Здоровый ребенок», содержащая стратегический план улучшения здоровья детей,

направленная на сохранение и поддержку индивидуальности каждого ребенка (Степанец Н.А., Котух Н.В.)

Условия формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях детского сада необходимо в связке нескольких компонентов:



Рассмотрим каждый компонент в практическом применении.

Организация РППС в группах.

Один из важных компонентов работы с детьми является организация развивающей предметно-пространственной среды каждой возрастной группы и детского сада. Рассматривая РППС по возрастным группам, можно сказать, что роль предметной среды в жизни и развитии детей велика. От того, какая среда окружает ребенка, во многом зависит его физическое, интеллектуальное и эстетическое развитие. Поэтому очень важно, чтобы среда соответствовала возрасту детей и была именно развивающей.

Мебель и оборудование должны располагаться так, чтобы осталось достаточное пространство для свободной двигательной активности детей.

Одним из значимых центров в группе – спортивные или физкультурные уголки.

Физкультурный уголок:

- физкультурный инвентарь для осуществления физкультурно-оздоровительной работы с детьми, в т. ч. и самостоятельной двигательной деятельности;
- физкультурные пособия (схемы, иллюстрации, книги, фото и видеоматериалы);
- атрибуты для подвижных игр;
- выносной материал.



Содержание физкультурного уголка должно постоянно обновляться и соответствовать времени года и содержанием физкультурно-оздоровительной работы с детьми. В этом учебном году воспитатель подготовительной компенсирующей группы Цурупа Н.К. сделала новый тренажер – «тихий тренажер», она наклеила на дверь спальни цветные следы и ладошки. Дети могут использовать дополнительно этот тренажер в активном движении.

Предметная среда не только служит целям развития детей, но и должна быть безопасной для них. Она должна быть организована таким образом, чтобы предотвратить возможность несчастных случаев и травм, и в то же время не ограничивать свободу детей.

Гигиенические факторы.

Гигиенические факторы(режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.

В первую подгруппу входят средства, которые обеспечивают жизнедеятельность ребенка вне процесса занятий физическими упражнениями. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее

заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, одежды, обуви, тела детей также служит профилактикой заболеваний.

Вторую подгруппу составляют средства, включаемые в процесс занятий физическими упражнениями: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами, создание внешних условий для занятий физическими упражнениями. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. В результате упражняется терморегулирующий аппарат, организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания.

Естественные силы природы используются и как самостоятельное гигиеническое средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом.



Поэтому важно, что в нашем детском саду много деревьев на каждом групповом участке. Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все

естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их. В теплый период года утренняя зарядка, занятия, прогулки проводятся на воздухе.



Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные функции организма ребенка.

Основное средство развития физической культуры дошкольников— физические упражнения.

Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, выступают гигиенические факторы и естественные силы природы.

Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям. Физические упражнения оказывают на человека многостороннее воздействие: они изменяют его физическое состояние, а также способствуют решению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Выделение характерных свойств физических упражнений, распределение их на взаимосвязанные классы (классификации) помогает педагогу в процессе поиска тех физических упражнений, которые в большей мере отвечают педагогической задаче.

Профессиональная компетентность педагога ДОУ

Одним из важных факторов развития ребенка на современном этапе выступает личность педагога. Меняются его роль и функции. Профессия воспитателя ДОО постепенно переходит в разряд специальностей, характеризующихся высоким уровнем мобильности. Она становится все более сложной, что связано с появлением новых профессиональных задач, поведенческих взглядов, с необходимостью освоения новых функций, востребованных современным обществом. Он должен быть компетентным в вопросах организации и содержания деятельности по следующим *направлениям*:

- воспитательно-образовательной;
- учебно-методической;
- социально-педагогической.

Рассмотрим каждое направление отдельно

1. **Воспитательно-образовательная деятельность** предполагает следующие критерии компетентности: осуществление целостного педагогического процесса; создание развивающей среды; обеспечение охраны жизни и здоровья детей.
2. **Учебно-методическая деятельность** воспитателя предполагает критерии компетентности: планирование воспитательно-образовательной работы; проектирование педагогической деятельности на основе анализа достигнутых результатов.
3. **Социально-педагогическая деятельность** воспитателя предполагает: консультативная помощь родителям; создание условий для социализации детей; защита интересов и прав.

Учет деятельности специалистов ДОО (музыкальный руководитель, воспитатель, инструктор по физической культуре, педагог психолог, учитель - логопед) позволяет не только переносить определенные навыки детей из одного вида деятельности в другой, но и обогащает жизнь ребенка, делает ее более осмысленной, развивает потребность поделиться накопленными представлениями с другими в иных обстоятельствах.

Мониторинг состояния здоровья воспитанников ДОО.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Одной из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения является сохранение, укрепление и сбережение здоровья воспитанников.

Оздоровление детей – целенаправленная, систематическая, запланированная работа всего нашего коллектива, постоянно находимся в творческом поиске. Понимаем, что здоровый ребенок помимо физических характеристик, обладает еще и психологическим здоровьем. Это значит, что здоровый дух сам строит «для себя» здоровое тело.

Оценка физических качеств.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота. Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5—7 м ставится хорошо видимой с линии старта черта- ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Сила. Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног — становым динамометром.

Скоростно-силовые качества. Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток и конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость. Ловкость — это способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки. Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту

дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования. Дошкольники 3—7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы т.д.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три упражнения повышенной координационной сложности — У-1, У-2, У-3.

После трех показов ребенку предлагается повторить упражнение. Выполнение оценивается по пятибалльной системе. Каждому ребенку даются три попытки. За правильное выполнение с первой попытки ставится «В (высокий)», со второй — «С (средний)», с третьей — «Н (низкий)». Если с трех попыток упражнение у ребенка не получается, то повторяется показ, и далее выполнение оценивается аналогично, но уже высокий показатель не ставится.

У-1И. П. - ОС.

1. — левая рука к плечу;
2. — правая рука к плечу;
3. — левая рука вверх;
4. — правая рука вверх;
5. — левая рука к плечу;
6. — правая рука к плечу;
7. — левая рука вниз;
8. - И. Г1.

У-2И П. - О. С.

1. правая рука вперед, левая рука в сторону;
2. правая рука вверх, левая рука вперед;
1. — правая рука в сторону, левая рука вверх;
2. - И. П.

У-3Уупражнение выполняется на основе мышечных ощущений без включения зрительного анализатора. И. П. - О. С.

1. — руки в стороны;
2. — вращение правой рукой на 360°;
3. — правая рука вниз;
4. - И. П.

При непосредственной помощи педагога, направляющего движение рук, ребенку предлагается запомнить порядок выполнения движений.

Выносливость. Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м

— для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость. Гибкость — морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста.

Ходьба обычная

Младший возраст.

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны).
3. Согласованные движения рук и ног.
4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст.

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший возраст.

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы. Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

Бег

Младший возраст. Бег на скорость.

1. Туловище прямое или немного наклонено вперед.
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободные движения рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°).
4. Ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой.
3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст. Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—80°).
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги — с пятки.
3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега. До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м, до линии старта и после линии финиша должно быть 5—6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, лента и т.д.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2—3 мин, фиксируется лучший результат.

Прыжки

Прыжки в длину с места

Младший возраст.

1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.
4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст.

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст.

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.

2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.

3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в глубину (спрыгивание)

Младший возраст.

1. И. П.: небольшое приседание с наклоном туловища.

2. Толчок: одновременно двумя ногами.

3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении.

4. Приземление: мягко, на две ноги одновременно.

Средний возраст.

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад.

2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.

3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед — в стороны.

Старший возраст.

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад.

2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед-вверх.

3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед-вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега

Старший возраст.

1. И. П.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.

2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед-вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед-вверх.

3. Полет: а) маховая нога вперед-вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону;

б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки — вниз назад.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»

Старший возраст.

1. И. П.: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук.

2. Толчок: а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед-вверх маховой;

б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх.

3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед-вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед;

в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед — в сторону).

Методика обследования прыжков. В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место отталкивания и т. д.

Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1—2 пробные попытки (при высоте 30—35 см).

Метание. Метание вдаль

Младший возраст.

1. И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.

2. Замах: небольшой поворот вправо.

3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст.

1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди.

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед.

3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст.

1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — назад — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука».

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание в горизонтальную цель

Младший возраст.

1. И. П.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание).

2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх- вниз; б) попадание в цель.

Средний возраст

1. И. П.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание).

2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель.

Старший возраст.

1. И. П.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.

2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.

3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.

4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель

Младший возраст

1. И.П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание).

2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх.

3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

Средний возраст.

1. И.П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз — назад — вверх; в) поворот в направлении броска.

3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст.

1. И.П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз назад вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания. Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Лазание. Лазание по гимнастической стенке.

Младший возраст.

1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки.
2. Чередующийся шаг.
3. Активные, уверенные движения.

Средний возраст.

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.

Старший возраст.

1. Одноименный и разноименный способы.
- Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одноименность постановки руки и ноги на рейку.
3. Ритмичность движений

Пальчиковые игры для детей 3-4 лет

*Марьясова Н.Г.,
Воспитатель 2-й младшей группы*

*«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»
В. А. Сухомлинский*

Пальчиковые игры - это инсценировка небольших рифмованных рассказов, стихотворений, сказок с помощью пальцев и ручек.

Эти игры как бы воссоздают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Педагог ставит задачи: Поддерживать и развивать интерес к обследованию предметов и действиям с ними.

- Развивать тактильную память, способствовать запоминанию ощущения от прикосновения к предметам.
- Формировать умение общаться со взрослыми и со сверстниками.
- Развивать умение слушать речь, понимать содержание и соотносить слова с действиями пальцев.
- Развивать мелкую моторику, координацию движения руки;
- Формировать умение согласовывать движения с речью.
- Формировать умение выполнять элементарные действия обеими руками в пальчиковых играх.

Значение пальчиковых игр для детей трудно переоценить. Известными исследователями Института физиологии детей и подростков (А. В. Антакова - Фомина, М. И. Кольцова, Е. И. Исенина) была доказана связь пальцевой моторики и речевой функции.

Пальчиковые игры способствуют развитию мелкой моторики, которая, в свою очередь, стимулирует развитие многих зон головного мозга, и в большей степени речевых центров. Пальчиковые игры для детей, развивая мелкую моторику кистей рук, являются отличным средством подготовки руки ребенка к выполнению разнообразных действий. Это и рисование, и различные манипуляции с мелкими предметами, а главное – это подготовка руки к письму.



Виды пальчиковых игр:

- Пальчиковые игры с предметами
- Активные игры со стихотворным сопровождением, с музыкальным сопровождением
- Игры манипуляции
- Пальчиковые с элементами самомассажа
- Пальчиковые игры в парах
- Пальчиковый театр

Игры с предметами: с веревочками, шнурками и прищепками. Отлично развивают кисти руки и глаза



Пальчиковые игры с конструктором и мозаикой: тренирует не только мелкую моторику, но и развивает воображение, художественный вкус и образное мышление.



Пальчиковый театр развивает любознательность, воображение, коммуникабельность, интерес к творчеству. Помогают справиться с застенчивостью.



Пальчиковые игры с элементами самомассажа.

Для массажа используются движения разминания, растирания, надавливания, пощипывания.



Игры и упражнения с пальцами : развивают мелкую моторику рук, стимулируют речевое развитие, повышают работоспособность головного мозга, оказывают оздоравливающее воздействие на весь организм, дают возможность ребенку осознать себя (почувствовать свои пальцы, ладони, локти, плечи, ...) все это предотвращает в дальнейшем различные неврозы, дает человеку уверенность и самообладание. Рекомендуем заниматься пальчиковыми играми во всех возрастах.

Используемые формы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ

*Есина С.В., инструктор
по физической культуре
МБДОУ №8 «Лесная сказка»*

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Российская Академия медицинских наук

Одна из основных задач в дошкольном учреждении, зафиксированной в ООП ДОУ – охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие и закаливание организма. В нашем детском саду создана система физкультурно-оздоровительной работы, которая способствует формированию здорового, крепкого, закалённого, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребёнка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Для этого созданы все условия, которые отвечают медицинским и учебно-воспитательным требованиям по сохранению и укреплению здоровья детей. Педагоги детского сада используют различные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми с учётом уровня их развития и состояния здоровья. Физическое воспитание в дошкольном учреждении осуществляется не только на образовательной деятельности по физической культуре, но и в повседневной жизни. Ежедневно в течение дня проводится несколько форм физкультурно-оздоровительной работы.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация 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.

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



При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить об их вариативности содержания и характера. Наряду с традиционной утренней гимнастикой я включаю разные ее типы и варианты как в содержательном плане, так и в методике проведения.

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 можно предложить 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 течение 5-7 мин. непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени. В конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения.

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 я повторяю в течение двух недель, затем меняю комплекс, а вот музыку меняю чаще, получается автоматизация движений.

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

Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости (в течение 3-5 мин.) в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности, 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 физических 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.

Двигательная разминка (динамическая пауза) проводится 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 разнообразного физического инвентаря. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1-2 мин. Продолжительность разминки не более 10 мин.

Подвижные игры, физические упражнения на прогулке. Подвижные игры - сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры.



Гимнастика пробуждения. 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). Предлагаю воспользоваться находкой в Интернете, такой простой комплекс:

Гимнастика в постели.

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

3. Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладонку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

1. «Потягивание»

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

И.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой вернуться в и.п.(4-6 раз)

3.«Велосипед»

И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

2. «Музыканты»

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки.

Наши ножки: топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем.

Мы используем такой плакат – подсказку для воспитателя.

Гимнастика после дневного сна

Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений.

*Вы проснулись? Улыбнулись.
Чтоб совсем проснуться нужно потянуться.
Потянулись, потянулись
А теперь прогнулись.
Повернулись все на спинку
Дружно сделали корзинку.
Сели на кроватки
Кулачком потрете пятки.
А теперь тихонько встанем и на месте зашагаем.*

Комплекс упражнений проводится в постели. 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, выходят из спальни по массажным дорожкам в хорошо проветренную группу с температурой 19-20 градусов, после чего одеваются. Дети занимаются в одних трусах и босиком. В нашем детском саду большое внимание уделяется проведению закаливающих процедур, которые особенно влияют на укрепление здоровья и снижение заболеваемости.

Закаливание - важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Цель закаливания - выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры, 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. Мы

знаем, что 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.

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. Дети в нашем детском саду до обеда и после сна выходят на прогулку, и педагоги организуют с ними игры, обеспечивая максимальную двигательную активность.



Помимо организованной деятельности по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место занимает самостоятельная двигательная деятельность.

Самостоятельная двигательная деятельность - как форма организации двигательного режима проводится с детьми ежедневно во время утреннего приема, дневной и вечерней прогулки, другое. Она может разворачиваться как в помещении, так и на площадке. Организовывая самостоятельную двигательную деятельность, следует учитывать индивидуальные особенности здоровья и физическое развитие, функциональные возможности организма конкретного ребенка. Необходимые условия: систематическая предварительная работа с детьми с целью формирования у них необходимого двигательного опыта, учет уровня физической подготовки, осведомленности о технике выполнения движений, правил подвижных игр и способов взаимодействия между участниками, назначение и использование физкультурного и спортивного инвентаря, оборудования; создание предметного окружения, которое бы привлекало детей к подвижной деятельности, конкретизировало ее содержание, обеспечивало динамическое изменение самостоятельных занятий упражнениями и играми в зависимости от интереса, желаний, замыслов воспитанников. Целесообразно периодически изменять предложенный набор оборудования и инвентаря, вносить новые компоненты в предметное окружение, обеспечить детям возможность свободного доступа к выбранным предметам и использование их в самостоятельной двигательной деятельности, не мешая другим детям. Я нахожу в Интернете различные идеи по

нестандартному оборудованию, которое можно изготовить самой. И предлагаю детям новинки на занятиях, на прогулке.

Показатели.

1. Интерес.

Высокий уровень — проявляет особое (повышенное) внимание к действиям с предметами, физкультурными пособиями.

Средний уровень — проявляет эпизодический интерес к действиям с предметами, физкультурными пособиями.

Низкий уровень — не проявляет интереса к действиям с предметами, физкультурными пособиями.

2. Способы действия.

Высокий уровень — осуществляет практические и мыслительные поисковые действия с физкультурным инвентарем и моторными игрушками.

Средний уровень — осуществляет частично поисковые, репродуктивные действия с физкультурными пособиями и моторными игрушками.

Низкий уровень — осуществляет хаотические, беспорядочные, мало осознанные действия с физкультурными пособиями и моторными игрушками.

3. Результат.

Высокий уровень — действия с физкультурными пособиями направлены на достижение результата высокого качества, в соответствии с целью, замыслом.

Средний уровень — действия с физкультурными пособиями направлены на достижение результата, но не полностью реализуют замысел, цели.

Низкий уровень — действия с физкультурными пособиями не направлены на достижение результата, но ребенок удовлетворен самим процессом.

4. Прогнозирование.

Высокий уровень — обозначает предстоящее развитие и исход своих действий.

Средний уровень — проявляет редкие попытки прогнозирования.

Низкий уровень — нет прогнозирования.

5. Автономность.

Высокий уровень — в процессе двигательной деятельности с физкультурными пособиями проявляет практически полную независимость от взрослого.

Средний уровень — в процессе двигательной деятельности с физкультурными пособиями проявляет среднюю независимость от взрослого, требуется эпизодическая помощь.

Низкий уровень — в процессе двигательной деятельности с физкультурными пособиями проявляет полную зависимость от взрослого.

6. Активность.

Высокий уровень — проявляет инициативную активность, основанную на внутреннем побуждении к новым формам деятельности.

Средний уровень — проявляет эпизодическую инициативную активность в действиях только с теми предметами, которые вызывают у него интерес.

Низкий уровень — проявляет активность только по побуждению взрослого.

7. Настойчивость.

Высокий уровень — упорно стремится к цели, предпринимает попытки самостоятельно исправить ошибки, помощь взрослого является стимулом к поиску решения.

Средний уровень — периодически стремится к цели, пытается сам преодолеть трудности. Необходима косвенная, ситуативная помощь взрослого.

Низкий уровень — стремится к цели в течение короткого времени, достигает ее чаще при постоянной помощи взрослого.

8. Перенос умений в новые условия.

Высокий уровень — осуществляет полный перенос разнообразных двигательных умений в новые условия.

Средний уровень — осуществляет попытки переноса нескольких двигательных умений в новые условия.

Низкий уровень — осуществляет перенос одного двигательного умения в новые условия.

9. Отношение к своей самостоятельной двигательной деятельности.

Высокий уровень — постоянно проявляет стремление к независимости в своей самостоятельной двигательной деятельности, оберегает ее от вмешательства взрослого и других детей.

Средний уровень — эпизодически проявляет стремление к независимости в своей самостоятельной двигательной деятельности, оберегает ее от вмешательства взрослого и других детей.

Низкий уровень — проявляет пассивное отношение к своей самостоятельной двигательной деятельности, не отстаивает свою независимость, не ценит результат своей деятельности.

Однако и здесь 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.

Недостаток физической активности ведет к снижению познавательной активности детей, двигательной пассивности и ухудшению состояния здоровья.

В режим дня детей в детском саду входит двигательная активность: утренняя гимнастика, физминутки во время образовательной деятельности, подвижные игры, игры малой подвижности, физкультура на воздухе, соревнования, эстафеты, занятия по физической культуре, гимнастика после сна, занятия хореографией, фитнесом и самостоятельная игровая двигательная активность детей. Известно, что во время физической активности у детей повышается эмоциональный фон, улучшается настроение, появляется чувство радости.

Воспитатель 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.

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются **пальчиковые игры**. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. Пальчиковые игры как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей,

их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Пальчиковые игры - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях "вправо", "влево", "вверх", "вниз" и т. д.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Гимнастика для глаз используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное утомление у детей. Комплекс упражнений гимнастики для глаз можно проводить под музыку в течение 3—5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

Учитывая ведущую роль игровой деятельности в личностном росте детей, значительное место во время организации двигательного режима отводится подвижным играм. При их подборе учитываются такие показатели: возраст детей, время года, погодные и природные условия, место игр на протяжении дня, наличие необходимого физкультурного оборудования и инвентаря. Подвижные игры включаются в разные формы работы с детьми (занятия, праздники, развлечения, походы другое) после их предварительного разучивания.

На протяжении дня следует проводить подвижные игры разных видов: сюжетные и бессюжетные, игры соревновательного типа, с элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, городки, бадминтон, хоккей с мячом) и спортивных упражнений (езда на велосипеде, катание на санках, коньках, ходьба на лыжах), развлечения (кольцеброс, кегли) другое. Обучение элементов большинства спортивных игр и упражнений спортивного характера осуществляется на занятиях по физкультуре, а закрепление на прогулках.

Физкультурные упражнения на прогулках – одно из основных средств физического развития детей. Благодаря им формируются навыки жизненно важных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и другое), развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость, выдержка, координация движений, гибкость).

Походы за пределы дошкольного заведения (детский туризм)

проводятся с детьми, начиная с младшего дошкольного возраста. Воспитатель тщательно готовится к их проведению: продумывает маршрут движения и способ передвижения, определяет места остановок и отдыха, учитывая при этом все природные условия для проведения упражнений (наличие ручейков, горок, поваленных деревьев другое) с усовершенствованием двигательных навыков. К месту назначения дети могут идти свободно, группируясь по желаниям; построение парами используется при переходах улиц, шоссе.

Продолжительность перехода в одну сторону (от дошкольного заведения до конечной остановки) составляет для детей 4 года жизни 15-20 минут, пятого года жизни -20-25 минут, шестого года – 25-30 минут. Но мы ходим на стадион, так как до него 500 метров по дворовым дорожкам.

Во время переходов используются упражнения основных движений, подвижные игры с использованием мелких препятствий, мелкого инвентаря, а также предусматривается проведение наблюдений в природе и окружающей действительности, элементарные беседы, краткие рассказы природоведческого, экологического направления, дидактические игры. Нельзя подменять походы за пределы дошкольного заведения целевыми прогулками и экскурсиями – они занимают самостоятельное место в образовательном процессе как форма ознакомления детей с природным, предметным и социальным окружением. Основная цель детского туризма в условиях дошкольного заведения – оздоровление детей, предупреждение гиподинамии, оптимизация двигательного режима, усовершенствование двигательных навыков, знакомство с туристическим оборудованием.

Физкультурные праздники проводятся дважды в год, начиная с младшего дошкольного возраста. Оптимальная продолжительность мероприятия для детей этого возраста – 40-50 минут, для старшего возраста – 50-60 минут. Физкультурные праздники организовываются в первой или во второй половине дня, в физкультурном зале, на площадке.

Физкультурные развлечения проводятся, начиная с раннего возраста (3-ий год жизни) один раз в месяц, как правило, во второй половине дня. Продолжительность физкультурных развлечений для детей раннего возраста – 15-20 минут, младшего – 20-30 минут, старшего возраста – 35-40 минут. Местом их проведения может быть физкультурный зал, групповая комната, физкультурная или игровая площадка, стадион или парковая лужайка, игровая площадка или другое. Обязательным должно быть участие каждого ребенка в развлечении, т.е. полная включенность.

Дни здоровья организовываются один раз в квартал, начиная с 3-его года жизни. Этот день насыщен разнообразными формами: закаливание и лечебно-профилактическими процедурами, детский туризм, физкультурные праздники или развлечения, подвижные игры на прогулках, физкультурные занятия, квесты, геокешинги ит.д. Большинство из них проводится на свежем воздухе. Наличие **традиционных событий**, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования

личности каждого ребенка. Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДООУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений. Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем. Важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям. В нашем детском саду проводятся традиционные праздники и мероприятия: Спортивный праздник «Вместе на старт» в рамках Российской акции Кросс нации, «Зарница», «Сильные, смелые, ловкие» норма ГТО – тестирование, «Спортивный Квест с родителями»; Новогодний праздник; праздник «Святки, колядки»; праздник «Наша армия сильна» с родителями; праздник «Весенние проталинки», спортивно-образовательный Геокешинг; праздник «Всемирный день здоровья»; «Малые Олимпийские игры», летнее ГТО, Праздник «Ура! Лето!»).

Туристический поход – эффективная форма взаимодействия педагогов и родителей по формированию навыков ведения здорового образа жизни.

*Цурупа Н.К., воспитатель
подготовительной к школе группы*

Я расскажу об эффективной форме работы с семьей в области оздоровления – туристический поход. Такая форма позволяет осуществить индивидуальный подход к физическому и психическому развитию детей через взаимодействие педагога и родителей, досконально знающих своего ребенка; формировать навыки ведения здорового образа жизни.

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафетная палочка, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Физическое воспитание дошкольников гармонично включено в единую систему воспитательно – оздоровительных мероприятий в детском саду: в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в

помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством инструктора по физическому воспитанию и воспитателя.



Работая в инновационном режиме взаимодействия с родителями, мы организовали и провели **туристический поход с детьми старшей и подготовительной групп**, позволяющий вовлечь детей, родителей, педагогов в процесс совместного обучения и развития ребенка и расширить систему работы детского сада по формированию навыков ведения здорового образа жизни. Дошкольный туризм решает не только воспитательно-образовательные задачи, но и оздоровительные задачи, совершенствует двигательные способности детей, способствует освоению ими простейших туристских умений и навыков. Условия туристического похода, созданные в игровой форме, позволяют обеспечить физическую активность детей и реализовать задачи физического воспитания дошкольников, учат безопасному пребыванию в окружающей среде.



Общеизвестно, что ничто так не сплачивает семью, не помогает достичь взаимопонимания между всеми членами, как совместный активный отдых. Совместный туристический поход предполагают: активную позицию родителей, партнерство с педагогами, инициативность в процессе сотрудничества и побуждения к действиям, возможное применение навыков организации походов с ребенком в семейной среде. Только совокупность этих составляющих дает право говорить об инновационности форм работы.

В нашем дошкольном учреждении в рамках сотрудничества с родителями и отработки Эффективных форм взаимодействия детского сада и семьи

осенью проведен туристский поход-прогулка: «Мы туристы!» с детьми и родителями старшей и подготовительной групп.

Задачи, которые мы поставили при проведении туристического похода: Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее.

Оздоровить организм детей во время пешеходной прогулки. Закрепить знания о правилах поведения во время прогулок на природе. Развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции, выносливость.

Создать атмосферу доброжелательности.

Воспитывать волевые и дружеские качества.



По отзывам детей и их родителей туристический поход – это интересно, познавательно, вкусно, дружно, необычно, здорово!!!!

Организация в детском саду физкультурной работы вне занятий

*Есина С.В., инструктор
по физической культуре*

Использование современных Фитнес - технологий в формировании здоровья и физического развития старших дошкольников

Цель:

-внедрение фитнес - технологий в практику ДООУ в целях повышения функциональных резервов организма и двигательных возможностей старших дошкольников; сохранения и укрепления здоровья.

Задачи: привлечь дошкольников к занятиям фитнесом повышать двигательную активность при использовании фитнес технологий на занятиях физической культурой; укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию организма дошкольников; повышать физическую работоспособность, осваивать основные двигательные умения, формировать потребность к физкультуре, ответственность за свое здоровье; содействовать развитию двигательной самостоятельности, повышению интереса к занятиям физкультурой и спортом.

В рамках реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования физическое развитие направлено на развитие двигательной активности и таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, координации движения, силы, ловкости и других. Современные же дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами, гаджетами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Главная задача взрослых выработать у детей привычку активного движения, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. Однообразие же традиционных занятий снижает интерес у детей к физкультуре. В определенной мере помочь в этом могут фитнес - технологии (степ-аэробика, корригирующий фитнес). Фитнес - технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность при занятиях фитнесом. Более точно их можно определить, как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования. Музыкальное сопровождение является неотъемлемой частью и одним из характерных признаков фитнес программ.

Степ-аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ-степов. Это пособие способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

Внедрение фитнес - технологий в практику ДОО (на занятиях по физической культуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные

условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания под музыку, развивается их активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. Это способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

Включение фитнеса в качестве одного из базовых видов физкультурно-оздоровительной подготовки продиктовано его широкой популярностью среди детей дошкольного возраста, молодежи и взрослого населения. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать фитнес в работе с дошкольниками. В сочетании с другими видами физических упражнений фитнес и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры. Залогом эффективности данного проекта могут быть различные формы работ с использованием корригирующего фитнеса для всех участников образовательно-развивающего процесса: педагогов, детей, родителей. В нашем детском саду фитнес ведет инструктор по ФК во второй половине дня.

Применяя Фитнес-технологии в детском саду **ожидаются:**

- повышение интереса детей к посещению занятий ФК;
- правильное пользование оборудованием для фитнеса;
- осознание своей роли в системе оздоровления дошкольников;
- умение правильно пользоваться полученными знаниями, опытом;
- приобщение родителей к физическому развитию детей ДОУ;
- осознание актуальности оздоровительной работы в современном обществе;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат;
- формирование знаний о роли фитнеса для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии фитнеса на развитие ребенка (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешности;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.).

Военно-патриотическая игра «Зарница»

Игра «Зарница» - это праздник, который дает детям много эмоций в реализации индивидуальных навыков по начальной военной подготовке, наглядное представление имитации боевых действий, совершенствует патриотическую и спортивную работу в детском саду.

В ходе игры дошкольники делились на три роты и соревновались в различных военно-прикладных видах спорта с игровыми элементами. С помощью игры дети получают возможность проявить себя лично и в командной работе, получить полезные навыки в принятии решений в экстренных ситуациях.

Роты после построения и сдачи рапортов получили маршрутные листы с заданиями, исполняли строевые песни на военную тематику, капитаны команд проявили быстроту и ловкость в личных состязаниях.

С задачами игры все справились отлично, у детей появились знания и умения, которыми должен обладать защитник. Ротам - за победы в состязаниях были вручены медали, сладкие и поощрительные призы.



Всероссийский день бега «Кросс нации - 2019»

Кросс нации – это яркое спортивное событие в России и нашего поселка, проводится с целью привлечения всех желающих укрепить и сохранить здоровье, пропаганде здорового образа жизни.

День бега в нашем садике, прошел на стадионе Центра ЗОЖ. В соревнованиях приняли участие 49 дошкольников средней, старшей и подготовительной групп их родители и воспитатели. Бег – это здоровье и развитие «если хочешь быть сильным - бегай, если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть умным – бегай». Бег мы совместили с веселыми эстафетами на осеннюю тему, где дети проходили испытания, играли.

Погода в этот осенний денек была очень теплая, солнечная. У участников кросса было хорошее настроение. Получив нагрудные номера и маршрутные листы со спортивными испытаниями, дети с воспитателями и родителями отправились на линию старта. К концу дистанции на финише дети составляли осенние букеты, которые после праздника подарили родителям.

Спортивный праздник прошел весело и задорно. Дети и взрослые получили массу положительных эмоций, заряд бодрости и оптимизма.



«Доброта спасёт мир»

В нашем детском саду прошел праздник «Доброта спасёт мир» в рамках декады инвалидов. Клоун Добряк, он же инструктор по физической культуре с ребятами провел интересные игры, бумажную дискотеку, флешмоб «Друзья». Всем ребятам понравился праздник. По ходу праздника получилось большое дерево из ладошек. Педагоги создали комфортную, доброжелательную обстановку, содействовали формированию толерантных нравственных установок по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья. В итоге дети все вместе сказали: «Добро – это ты! Добро – это я! Добро – это целая наша Земля!» под задорную музыку флешмоба.





Спортивные развлечения к 23 февраля.

Праздник **23 февраля** в детском саду – хороший повод для воспитания у детей чувства патриотизма, сопричастности к лучшим традициям своей Родины, формирования у детей гордости за славных защитников Отечества. Это праздник наших мужчин – дедушек, воевавших на войне и защищавших нашу Родину, пап – служивших в армии и честно отдавших долг нашей Родине, мальчиков – будущих мужчин и защитников. Сценарий подготовила творческая группа, в которую вошла инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели возрастных групп, старший воспитатель. Все сценарии получились разные. Каждый педагог для своей группы подобрал исполнителей ролей. Ведущим на всех праздниках – инструктор по ФК.

День защитника отечества в нашем детском саду отмечается совместно с родителями. Каждая группа подготовила свою форму, выучили стихи, песни, танцы по сценарию, который подготовила творческая группа. Начинаясь праздник с торжественного перестроения под музыку с флажками. Состоял из различных эстафет и конкурсов. Ребята рассказывали стихи, пели песни, танцевали. Папы и дедушки не остались в стороне и приняли активное участие в эстафетах, играх, конкурсах. Все были в хорошем бодром настроении. Дедушки и папы получили подарки, сделанные заранее собственными руками детей.





Фестиваль всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО «Путь к здоровью»

В МАУ Центре ЗОЖ прошёл фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для воспитанников старшего дошкольного возраста. В фестивале приняла участие и команда нашего детского сада в составе: *Попенко Тимофей, Федорченко Данила, Комарова Вика, Солдатенко Аня, Садыков Артем, Ведерникова Лиза, Жигайлова Варя, Занина Аделина.*

Перед началом фестиваля ГТО состоялось торжественное построение, где объяснили ребятам, что это своего рода фестиваль спортивного мастерства, пожелали побед и удачи, ознакомили с правилами тестирования по комплексу ГТО. Команды получили напутственные слова. Ребята очень старались показать свои способности и достичь лучший результат.

Дети участвовали в трех испытаниях: прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель, наклон вперед из положения стоя на скамье – упражнение на гибкость. Победители получили медали, а за участие все ребята получили грамоты. **Комарова Вика** стала призером среди девочек и заняла 3 место.

Комплекс ГТО — это не только значимо для ребенка, так как он приобщается к ЗОЖ, но и получает свои первые значки ГТО, становится успешным в детском саду.



II-й районный Чемпионат дошкольников по физической культуре.

В рамках проведения II-го районного Чемпионата дошкольников по физической культуре, в целях приобщения детей к здоровому образу жизни и занятиям по физической культуре, для выявления и поощрения способных детей, была проведена интересная игра «Я знаю». Дошкольники МБДОУ выполняли теоретические задания Конкурса. Участвовали воспитанники подготовительных к школе групп. Дети с желанием и большим интересом выполнили все задания Конкурса. Экспертизу работ и выставление баллов осуществляет комиссия МАУ Центра «ЗОЖ» в течение 2х недель. Все дети получили грамоты: лауреатов, победителей, участников



Развитие и совершенствование физических качеств дошкольников через геокешинг и квест-игру.

Геокэшинг – это новая игра, в продолжение квесту, которая предполагает более широкую и адаптированную версию для детей дошкольного возраста с использованием ИКТ, планшета, навигатора, карт и схем.

Целью игры геокэшинг является пропаганда здорового образа жизни через спортивно-познавательную игру, воспитание полезных привычек по сохранению своего здоровья. В ходе игры геокэшинг дети не только активно двигаются, совершенствуют свои физические навыки и умения, но и развиваются умственно. Участвуя в игре, дети закрепляют уже полученные знания, узнают новые сведения, обогащающие их представление о мире людей и животных, нравственных ценностях, о важности своего здоровья и здоровья окружающих, учатся правилам безопасного поведения.

В игре участвуют дети младшего, среднего, старшего дошкольного возраста, воспитатели, специалисты, привлекаются родители.

Дети младшего дошкольного возраста играют в упрощенную квест-игру, которая готовит их к геокэшингу. Они ходят в гости к друг другу и выполняют более простые задания.

Дети средней группы в квест - игре уже учатся пользоваться картами-схемами, и передвигаются по зданию воспитателя, это является подготовкой для полноценной игры в геокэшинг в старшем дошкольном возрасте.

Данную технологию можно использовать не только на прогулке, но и в любых режимных моментах. Методика организации геокэшинга с детьми дошкольного возраста способна вызвать огромный познавательный интерес у детей, которые расширяют свои знания, свой кругозор, в процессе этой игры.

Отличительной особенностью игры является использование карт и схем.

Геокэшинг – это не только дух приключения, это увлекательная командная игра, в которой присутствуют: путешествие, нахождение местоположения заданных объектов, поиск информации об объектах и ответов на вопросы, развитие любознательности и познавательно-исследовательской деятельности, умение общаться и находить в результате общения нужную информацию, решать проблему.

Именно поэтому актуально становится разработка проекта Геокэшинг-игры. Воспитание современного ребёнка и его познавательных способностей – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики особенно в современных условиях, поскольку любой стране нужны личности способные видеть и выделять проблему, принимать и ставить цель, решать проблемы, анализировать объект или явление, выделять существенные признаки и связи, сопоставлять различные факты, выдвигать гипотезы и предположения, отбирать средства и материалы, делать выводы, фиксировать этапы действий и результаты графически.

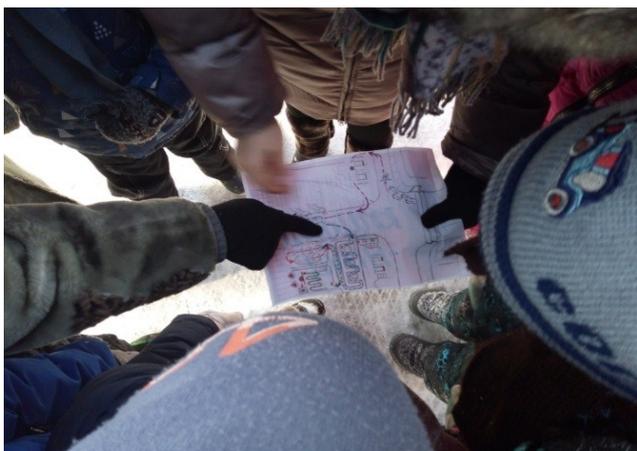
Цель: Сформировать умение работать с макетом, картой-схемой, умение определять на них местоположение различных объектов.

Задачи:

- Учить детей сосредотачиваться и мыслить самостоятельно.
- Развивать внимание, стремление к новым знаниям.
- Развивать познавательный интерес детей, умение ориентироваться в необычных ситуациях, пополнять запас пространственных представлений.
- Развивать коммуникативные способности детей.

- Развивать представления детей о числах, отношениях между ними, о геометрических фигурах, временных и пространственных отношениях.
- Учить пользоваться компасами, зашифрованными схемами, картами.

На территории детского сада, прошло спортивное мероприятие Геокешинг «Кладоискатели» для детей подготовительной группы «Ромашка». Дети познакомились с понятием геокешинг, им нужно было найти клад по карте местности, которую они получили от инструктора по физической культуре. В начале пути дети получили письмо от Бармалея, из которого узнали, что он закопал клад на спортивной площадке детского сада, взяв карту, дети с воспитателем и инструктором рассмотрели маршрут.



Сделав разминку, они отправились по следам снежного человека на лыжную переправу до станции искать первый ключ. Где нужно было собрать кучу снега для снежного человека. В снегу нашли первый ключ. Дальше отправились по карте ко второй станции, где дети собирали пазлы и отгадывали, какой зимний вид спорта изображен на картинке. Получив ключ и задание для нахождения следующей станции, дети с воспитателем по маршруту на карте отправились дальше. В это время Бармалей крадет инструктора и для того чтобы его спасти, нужно отгадать загадки, пройти полосу препятствия, лабиринт и пещеру.



По пути следования дети выполняли задания и находили ключи. После прохождения препятствий встретились с Бармалеем и научили его добру и дружбе, показали, что с мячом можно играть и бросать его от груди, ловить двумя руками, а не только катать. Бармалей освобождает инструктора, и все

вместе играют в игру «Бармалейка». После этого Бармалей предлагает детям посетить самое красивое место – это зимний бассейн с шариками, где был найден пятый ключ и клад.



Ребята с большим интересом и задором проходили все испытания. Показали, смелость, ловкость, внимательность, умение ориентироваться на местности по карте-схеме, определять направление маршрута. На улице было тепло, площадка была подготовлена, из снега сделаны лабиринты и пещера.

Игра прошла интересно, активно.

Здоровый образ жизни, как сложная многофакторная система

Чернобаева Т.В.

*заместитель заведующей по
воспитательно-образовательной работе*

В нашем детском саду приоритет приобщения к здоровому образу жизни воспитанников определен как один из основных. Педагоги обсуждают на Советах педагогов, на методических советах различные аспекты этого вопроса. В статье я хочу развернуть понятие Здоровый образ жизни, чтобы подчеркнуть многозначность этого суждения. Педагоги детского сада, обсуждая понятие ЗОЖ, разбирались что влияет на формирование здоровья.

Основным фактором, влияющим на формирование здоровья, по данным экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), является образ жизни. В 1994 г. Межведомственная комиссия по охране здоровья населения Совета безопасности РФ в Федеральных концепциях «Охрана здоровья населения» и «К здоровой России», используя данные ВОЗ, определила факторы, влияющие на здоровье применительно к нашей стране, не смотря на год обозначенные факторы актуальны и в 2020 году:

Факторы, влияющие на здоровье.

Сфера влияния факторов	Факторы, укрепляющие здоровье	Факторы, ухудшающие здоровье
Генетические (15-20%), по ВОЗ - 20%	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболевания	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям

Состояние окружающей среды (20 - 25%), по ВОЗ - 20%	Хорошие бытовые условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10-15%), по ВОЗ - 8%	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50 - 55%), по ВОЗ - 52%	Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия

Существуют различные точки зрения ученых на определение понятия «образ жизни». В.В.Колбанов считает, что «образ жизни - это устойчивая, долговременная система: отношений человека с природной и социальной средой, представлений о нравственных и материальных ценностях, намерений, поступков, стереотипов поведения; реализации стратегий, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества» [Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. - СПб.: Деан, 2000. - 256 с.].

Ю.П.Лисицын, С.В.Попов, А.Д.Степанов, Д.А.Изуткин полагают, что понятие «образ жизни» - это биосоциальная категория, охватывающая всевозможные аспекты жизнедеятельности человека: труд, быт, формы удовлетворения материальных и духовных потребностей, мировоззрение, ценности, нормы и правила поведения людей и т.д. Образ жизни как систему поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанную на личном опыте, традициях, принятых нормах поведения, на знаниях законов жизнедеятельности и мотивов самореализации, определяет А.Смирнов. [Смирнов Л. Здоровье и здоровый образ жизни // Основы безопасности жизни. - 2000. - № 8, С. 18-26.].

И.И.Соковня-Семенова рассматривает образ жизни как интегральный способ бытия индивида во внешнем и внутреннем мире [Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. - М.: Академия, 1999. - 205 с.].

По мнению Э.Н.Вайнера, понятие «образа жизни» следовало бы определить как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств. Выделенный культурологический аспект подчеркивает, что образ жизни не тождественен условиям жизни, что человек в силу освоенных им знаний и

жизненных установок сам выбирает себе образ жизни с учетом условий. [Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. - М.: Флинта: Наука, 2001.-416 с.].

Можно сказать, что в целом, образ жизни понимается как категория, отражающая типичные формы и способы бытия индивида во внешнем и внутреннем мире, как система отношений и поведения человека в процессе его жизнедеятельности.

Под **образом жизни** большинством ученых понимается *устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления*. Исходя из этого, можно сделать вывод, что здоровье людей (за исключением наследственных заболеваний и нарушений, наследственной предрасположенности к заболеваниям), в большой степени зависит от стиля и уклада жизни, которые обусловлены историческими традициями места их проживания, закрепленными в сознании людей. Э.М.Казин отмечает, что важное место занимают личностно-мотивационные качества человека, его жизненные ориентиры. Личностный компонент предполагает установление образа жизни в зависимости от наследственных, типологических особенностей человека, наследственно обусловленных или приобретенных заболеваний, либо нарушений состояния его регуляторно-адаптивных систем или иммунитета, уровня валеологического воспитания, жизненных целевых установок. [Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. - М.: Владос, 2000. - 192 с.]. Закономерной следует считать индивидуальную адресность образа жизни, которая также должна включать экологические, региональные и другие факторы.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни». Проблема здоровья - это, прежде всего, проблема формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). В этом отношении представляют интерес данные о зависимости отдельных заболеваний и нарушений от образа жизни.

Распределение факторов риска при различных заболеваниях и нарушениях

Заболевание	Неблагоприятный фактор, %			
	генетические факторы, %	внешняя среда, %	медицинское обеспечение, %	образ жизни, %
ИБС (ишемическая болезнь сердца)	18	12	10	60
Рак	26	19	10	45
Диабет	53	2	10	35
Пневмония	18	43	20	19
Цирроз печени	18	9	3	70

Этот пример показывает значение формирования у человека приоритета здоровья и мотивации на ЗОЖ. Здоровый образ жизни есть отражение жизнедеятельности человека и обусловлен внешними (социальная среда, материальные и бытовые условия, культура и др.) и внутренними (ценностные ориентации, интересы, отношения, индивидуальные свойства и особенности личности и др.) факторами. Здоровый образ жизни понимают как основу профилактики заболеваний, деятельность, направленную на сохранение и улучшение здоровья человека, определенную жизненную позицию, полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций, основное условие прогресса человечества в целом.

Современные ученые выделяют следующие **составляющие ЗОЖ**: материальное благополучие, труд, отказ от вредных привычек, рациональное питание, соблюдение режима дня, ритмичность в жизни, закаливание организма, оптимальный двигательный режим, соблюдение личной гигиены, очищение организма, умение бороться с негативным влиянием стресса, положительные эмоции, хорошие взаимоотношения с людьми, использование возможностей современной медицины.

Поэтому, разрабатывая план по формированию навыков здорового образа жизни или ЗОЖ воспитанников детского сада, мы стараемся формировать внутреннюю потребность быть здоровым: Я хочу - Я могу - Я делаю. Тогда алгоритм здоровьетворения и здоровьесбережения будет следующим: проживи - прочувствуй - осознай - действуй. Это и есть путь созидающего, здоровьетворящего процесса. Тогда новые формы поведения будут не чужеродным внедрением, а внутренней логической потребностью ребенка, а в его будущем ведение здорового образа жизни.

Наш детский сад работает по основной общеобразовательной программе, которая разработана на основе примерной основной общеобразовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.К. Комаровой, М. А. Васильевой, 2013г. В программе здоровье сбережение дошкольника пронизывает всю деятельность педагогов по пяти образовательным областям. Все педагоги детского сада работают с применением здоровьесберегающих технологий.