

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

### Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Воспитанники ДОО охотно занимаются утренней гимнастикой. Педагоги контролируют интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития ребенка, а также используют разнообразные упражнения, с различным спортивным оборудованием.

Утреннюю гимнастику с детьми в теплый период года проводим на свежем воздухе, в холодный период утренняя гимнастика проводится в хорошо проветренном спортивном зале, при температуре воздуха +17-18 С.

Занятия утренней гимнастикой совмещаются с воздушными ваннами: дети занимаются босиком, минимум одежды стесняющей движения.

При выполнении упражнений во время утренней гимнастики дети учатся постоянно контролировать правильное дыхание - дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. Инструктор по физической культуре указывает, когда делать вдох, а когда выдох.

В первую часть гимнастики включаются, ходьба, коррегирующие упражнения, упражнения на внимание, бег, построение. В заключительной – бег и ходьба для восстановления дыхания. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма:

- а) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц туловища и живота;
- в) упражнения для мышц ног;
- г) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны)); прыжки
- д) дыхательные упражнения.

В каждой группе имеются картотеки комплексов утренней гимнастики. При подборе упражнений особое внимание уделяется их доступности для детей и разнообразию. Комплексы утренней гимнастики меняются 2 раза в месяц.

### Гимнастика после сна (лежа в постели).

Гимнастика после сна позволяет пробудить, разогреть организм, снять вялость и сонливость, быстрее перейти в бодрое состояние и настроение, создать положительный эмоциональный настрой на дальнейшую двигательную активность.

Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции. Затем дети, лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия:

- Повороты головой вправо, влево.
- Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток,
- Разведение рук в стороны и сгибание в локтях на груди.
- Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.
- Поднимание и опускание обеих ног.
- Движение ногами, как при езде на велосипеде.

Упражнения можно выполнять их разных положений: лежа, на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений лежа в постели, дети по указанию воспитателя встают и выполняют несколько движений: ходьба на месте, наклоны вперед, в стороны, приседания, прыжки.

### Подвижные игры на прогулке.

Подвижные игры на прогулке - комплексный воспитательно-образовательный процесс, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные навыки,

потребности.

Воспитатели ДООУ ставят перед собой следующие задачи для проведения подвижных игр:  
-расширить двигательный опыт детей, обогащать его новыми, более сложными движениями.

-совершенствовать уже имеющиеся у детей навыки в основных движениях, применяемые в игровых ситуациях.

-развивать двигательные качества: ловкость, быстроту, выносливость.

-воспитывать самостоятельность, активность, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Для прогулки воспитатели планируют заранее две - три подвижные игры. Игры различны по степени интенсивности и на развитие разных двигательных качеств. Каждая подвижная игра повторяется 4-5 раз в течение месяца, в зависимости от ее сложности. Это позволяет детям хорошо освоить и закрепить правила игры, а также сохранить интерес к ней, усложняется содержание, правила и задания.

Также на прогулке с детьми проводятся игры спортивного (бадминтон, футбол, хоккей, волейбол) и соревновательного характера, игры-эстафеты, в которые вводятся хорошо знакомые детям основные движения, что способствует закреплению материала, изучаемого на физкультурных занятиях.

В играх-эстафетах дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, дружеские и доброжелательные отношения друг к другу.

Во время проведения подвижных игр, игр-эстафет на прогулке воспитатели создают такие условия, чтобы все дети могли быть самостоятельными, активными и чувствовали себя непринужденно.

#### **Физкультурные минутки.**

Одной из форм повышения работоспособности детей, предупреждения утомления, связанного с большой сосредоточенностью, длительным напряжением внимания, а также однообразным положением тела во время сидения за столом, является физкультурная минутка. Физкультминутки благоприятно влияют на активизацию деятельности детей, помогают предупредить нарушения осанки.

Физкультминутки организуются систематически. Обычно это кратковременные перерывы (2—3 мин) для проведения 2—3 физкультурных упражнений на занятиях статического характера. На физкультминутках используются упражнения для развития мелкой моторики, упражнения для развития общей моторики, имитационные упражнения.

В младшей и средней группах физкультминутки проводятся в игровой форме. Время их проведения и подбор упражнений определяются характером и содержанием занятия. Так, например, на занятиях по рисованию, лепке физкультминутка включает активное сгибание, разгибание рук, сведение и разведение пальцев, свободное потряхивание кистями рук. На занятиях по развитию речи, математике используются упражнения для мышц спины — потягивания, выпрямления с глубоким дыханием через нос. С целью усиления эмоционального воздействия физкультурных минуток воспитатели используют небольшие стихотворные тексты.

#### **Двигательные разминки между занятиями**

Двигательные разминки между занятиями включают:

- Игровые упражнения
- Игры на развитие оптико-пространственных представлений
- Игры на развитие психических процессов
- Двигательные задания

Когда два занятия подряд имеют малоподвижный характер, например, занятие по развитию речи и рисование – перерыв между ними заполняется движениями, которые проводятся организованно или самостоятельно. Это игры средней подвижности, такие

как "Карусель", "Морская фигура", «Затейники», «Где мы были, мы не скажем...», хороводы.

Для самостоятельного действия детям предлагаются скакалки, мячи, кегли, обручи, кольцобросы, скамейки. Проводятся игры «Прокати в ворота», «Сбей кеглю», «По мосточку» и другие.

В конце перерыва проводится минуту расслабления, после которой дети успокаиваются.

### **Предметно - развивающая среда.**

Не секрет, что дома и в детском саду дети большую часть времени проводят в статическом положении. Поэтому первостепенной задачей ДООУ является организация рационального двигательного режима в течение дня. Кроме физкультурных занятий, утренних гимнастик, динамических пауз и т. д. педагогический процесс включает в себя организацию самостоятельной двигательной деятельности детей. С этой целью в каждой возрастной группе созданы физкультурные уголки или уголки здоровья, где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности детей. Это и фабричное спортивное оборудование, но в основном – нестандартное, изготовленное педагогами и родителями. Здесь можно увидеть различные массажные коврики, дорожки для профилактики плоскостопия, кольцобросы, мягкие мишени, разноцветные флажки, ленты, мягкие мячики и многое другое.

### **Прогулки.**

Прогулки организуются на специальных организованных участках, на которых имеется необходимое оборудование, соответствующее возрасту детей.

Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

При низкой температуре воздуха организуются игры в помещении детского сада. Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, т. о. предупреждая перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя. Педагоги следят за тем, чтобы дети были одеты по погоде.

Во избежание переохлаждения время прогулки с детьми организуется самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение детского сада.

Организация разнообразной двигательной деятельности детей на прогулках дело нелегкое, так как нужно суметь удовлетворить потребности всех детей.

Проводя в течение 1 недели запланированную игру, педагоги вносят различные ее варианты и эстафеты. Очень нравятся детям игры-соревнования «Не промочи ноги», «Найди предмет», «Будь ловким».

Организация игр зависит от условий, эмоционального настроя, с учетом возрастных особенностей детей, индивидуальности.

Задачи воспитателей совместно с родителями в том, чтобы прогулки были активными. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, становятся не только здоровее, крепче, закаленнее, решительнее, смелее, сообразительнее, внимательнее, но и более настойчивы в достижении намеченной цели, легче входят в коллектив, успешнее овладевают трудовыми навыками.

### **Физкультурные занятия.**

Физкультурные занятия это одна из форм системного обучения детей физическим упражнениям. При проведении физкультурного занятия и при формировании двигательных навыков педагоги и инструктор по физической культуре используют различные методические приемы обучения, направленные на успешное овладение ими каждым ребенком.

В процессе обучения детей двигательным действиям методические приемы отбираются в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием двигательного материала, учетом степени освоения его детьми, их общего развития, физического состояния, индивидуальных особенностей.

Инструктор по физической культуре проводит следующие виды занятий:

- традиционные
- игровые;
- тематические(определенный вид спорта)
- контрольные (диагностический срез)
- в виде игровой тренировки ( на тренажерах)

Все занятия между собой взаимосвязаны.

На физкультурных занятиях реализуются оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи. Более оздоровительный эффект от занятий проводимых на улице. В содержание занятия входят физические упражнения обусловленные программой для каждой возрастной группы.

Физкультурное занятие состоит из 3 взаимосвязанных частей:

#### **1. Вводная часть.**

Задача: создать интерес и эмоциональный настрой на занятии, подготовить организм к интенсивной работе. Предлагаются знакомые упражнения, даются упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, на координацию движения, строевые упражнения. Заканчивается организацией детей для плавного перехода в основную часть.

#### **2. Основная часть**

Дается новый материал, закрепляется пройденный направленный на формирование двигательных умений и навыков, в основной части происходит наибольшая нагрузка. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста и физической подготовленности детей, оптимальна для каждого ребенка, несет качественные, положительные изменения в растущий организм.

#### **3. Заключительная часть.**

Задача: привести организм в исходное положение, в исходное состояние, сердечное состояние переходит в исходное положение.

В этой части проводят игру малой подвижности, ходьба в замедленном темпе, дыхательные упражнения, обязательное подведение итогов и оценка детей.

### **Физкультурные занятия на воздухе.**

Проведение физкультурных занятий на воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.

Одно из трех физкультурных занятий для детей 4 – 7 лет круглогодично проводится на открытом воздухе. Занятия на открытом воздухе организуют с учетом местных климатических особенностей, при температуре воздуха до -15 градусов в безветренную погоду. В дождливые, ветреные и морозные дни физкультурные занятия проводят в зале. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физкультурой проводят на открытом воздухе.

## **Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья**

Физкультурный досуг продолжительностью 25-40 минут организуется 1 раз в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, разнообразные движения. Основное назначение физкультурного досуга – организация активного отдыха детей.

Досуги имеют тематическую направленность, например "Спортландия", "Доктор Айболит", «В стране здоровячков» и т.д. Иногда проводим физкультурные досуги, объединив детей одного возраста для соревнований.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возрастов, проводятся не менее 3 раз в год. Они посвящаются различным праздникам или носят тематический характер: "Мама, папа, я - дружная семья", ко Дню защиты детей, к 23 февраля «Как Баба Яга внука в армию провожала», «Красный, желтый и зеленый» и др.

В теплое время года они проводятся на воздухе, в холодное время – в физкультурном зале и имеют продолжительность до 1 часа.

Один раз в квартал планируются дни здоровья. В эти дни организуются игры, развлечения, соревнования в беге, метании, прыжках, проводятся беседы о здоровье.

В дни организации физкультурного досуга, праздника, дня здоровья физкультурные занятия в режиме дня не планируются.

### **Пальчиковая гимнастика.**

Пальчиковая гимнастика развивает ловкость, подвижность, улучшает работу мозга. Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Поэтому необходимо уделять большее внимания развитию движения пальцев рук и совершенствованию мелкой моторики рук ребенка. Предварительно с детьми заучиваются названия пальцев.

Пальчиковая гимнастика состоит из комплексов упражнений. Каждый комплекс разучивается в течение недели, состоит из пяти упражнений и одной потешки. Сначала даются упражнения, а затем потешка. Слушая потешку, дети производят соответствующие движения, постепенно заучивая текст.

### **Артикуляционная гимнастика.**

Артикуляционная гимнастика направлена на коррекцию произношения, стимуляцию гортанно – связочного аппарата, стимуляцию деятельности головного мозга, укрепление дыхательного аппарата. Проводится с детьми 5-7 лет в группах компенсирующей направленности. Для эффективности занятия проводятся с подгруппой 4-5 человек.

### **«Сухой бассейн».**

«Сухой бассейн» представляет собой емкость из плотного поролона, обтянутого дерматином, диаметром около 2 метров и глубиной около 80 см, которая заполнена пластмассовыми разноцветными шариками диаметром около 10 см.

Во время плавания в таком бассейне ребенок получает общий массаж тела без массажиста, развивается координация движения, связочно – мышечный аппарат. Упражнения, выполняемые в таком бассейне, способствуют более быстрому освоению основных движений.

«Сухой бассейн» используют в группах раннего и младшего возраста.

## **Кинезиологические упражнения**

**Кинезиология** – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиологические методы влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. В частности, применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Кинезиология – это методика сохранения здоровья путём воздействия на мышцы тела, т.е. путём физической активности.

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры (нервные волокна, осуществляющие взаимодействие между полушариями) как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий.

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а так же управлению своими эмоциями.

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, рекомендуется перед подобной работой применять кинезиологический комплекс упражнений.

Интересно отметить, что человек может мыслить, сидя неподвижно. Однако для закрепления мысли необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы! Вот почему следует помнить, что неподвижный ребёнок не обучается!

**Растяжки** нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

**Дыхательные упражнения** улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

**Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

**Упражнения для релаксации** способствуют расслаблению, снятию напряжения.