

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 №Машенька»

**Семинар-практикум для воспитателей
«Ступени в лето»**

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Жеребцова Лариса Валерьевна

Сургут

Семинар-практикум для воспитателей «Ступени в лето»

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить удивительный, прекрасный мир растений и животных. Летом природа представляет большие возможности для развития познавательных способностей дошкольников. Успех летней работы определяется, прежде всего, тем, насколько своевременно подготовился к ней коллектив детского сада. Главное - вооружить знаниями педагогов.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Проведенный анализ заболеваемости в МДОУ показал, что большая часть поступивших детей имеет 2 группу здоровья, есть хронические патологии. Это означает, что такие дети чаще и дольше болеют, что приводит к повышению заболеваемости. Поэтому главная задача в это время – укрепление здоровья, развитие двигательной активности и приобщение к летним видам спорта.

Укрепление здоровья воспитанников (различные виды закаливающих процедур, использование здоровьесберегающих технологий):

- утренняя гимнастика
- режим дня
- гимнастика после сна
- дыхательная гимнастика
- воздушные ванны
- физкультурные занятия
- обливание стоп и рук прохладной водой
- закаливание солнцем
- подвижные игры
- прогулки

На нашем семинаре-практикуме «Ступени в лето» я предлагаю вам поделиться опытом летней оздоровительной работы и вместе провести некоторые её формы.

Утренняя гимнастика

Обязательной физкультурной деятельностью с детьми летом является утренняя гигиеническая гимнастика. Она благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития

детей, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Летом утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе.

Для занятий утренней гимнастикой предпочтительнее одежда из натуральных материалов (например, из хлопковых тканей). Натуральные материалы не затрудняют процессы испарения пота с поверхности кожи, и одновременно обеспечивают задержку тепла, выделяемого организмом. Кроме того, одежда для занятий должна быть свободной, удобной, легкой, не стесняющей движения. Хорошо, когда одежда для занятий помимо гигиенических отвечает и эстетическим требованиям. В красивой одежде заниматься приятней, при этом в большей степени повышается настроение. Если занятие проходит на улице, аналогичные требования предъявляются и к обуви. В этом случае организм испытывает на себе не только действие физических упражнений, но естественных природных факторов - солнца, воздуха которые оказывают закаливающий эффект.

Структура утренней гимнастики летом ни сколько не отличается от утренней гигиенической гимнастики, проводимой в течение учебного года. Вот её основные пункты:

1. Вводная часть включает построения и перестроения, строевые упражнения, разные виды ходьбы в чередовании с обычной ходьбой, бег (разные виды) в сочетании с прыжками или без них.

2. Основная часть состоит из комплекса общеразвивающих упражнений, расположенных в определённом порядке, предусматривающем вовлечение в интенсивную работу разных групп мышц: 1- для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса, 2-для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, 3-для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подбор конкретных упражнений в комплексе определяется возрастными особенностями и возможностями детей, уровнем сформированности двигательных навыков и умений. При подборе общеразвивающих упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей.

3. Заключительная часть может включать ходьбу с различными заданиями или малоподвижную игру, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Предлагаю педагогам составить комплексы утренней гигиенической гимнастики на лето. И коллективно провести их анализ.

Подвижные игры в детском саду – это не только море положительных эмоций для посещающих его ребят, но и каждодневная необходимость. Природа маленьких детей просто не позволяет им находиться на одном месте, заставляет

двигаться в любых условиях и ситуациях. И это правильно. Этим обуславливается развитие. Работа воспитателей и собственно игры в детском саду призваны всячески способствовать планомерному физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Самыми оживляющими и излюбленными дошкольникам считаются игры в детском саду с мячом. А их многообразие никогда не разрешит стать времяпрепровождению с этим видом спортивного инвентаря надоевшим или неактуальным. Подкидывание, перебрасывание, удары мячом о землю — все это сопровождается веселой декламацией стихов, скороговорок, чистоговорок, подсчетом овощей и перечислением имен. Такие игры увлекут самого непоседливого дошколенка.

Игры летом в детском саду с мячами разных размеров развивают внимание, ловкость, умение ловить движущийся предмет. А благодаря правилам, четкой последовательности и использованию определенных элементов игры, формируется память детей.

Огромную радость детям приносят эстафеты, игры-соревнования. В них ребята готовы участвовать круглосуточно. Веселые соревнования в беге между кеглями, прыжках через препятствия формируют характер, самостоятельность в принятии решений, учат стремиться к поставленной цели.

Предлагаем вам поиграть в некоторые игры.

Сороконожки

Участников делят на две, можно три команды по 10 человек. Каждой из команд выдают отдельную веревку. Играющие становятся с двух сторон от веревки, поочередно держась правой или левой рукой за нее. Задача – быстрее прибежать к финишу (расстояние 30-40 м.), не отпуская веревки. Побеждает команда, преодолевшая дистанцию первой.

Эстафета парами

Команды становятся в колонны парами. Каждой паре необходимо оббежать предмет, находящийся на другой стороне площадки на расстоянии шести-восьми метров. Следующая пара начинает бег только после пересечения линии старта предыдущей парой по ее возвращению. Побеждает команда, чьи пары быстрее преодолеют расстояния и не разъединят рук.

Огородники

Команды построены в колонны по одному за линией с одной стороны площадки. На противоположной стороне нарисовано пять кружков. Стоящие в колонне первыми игроки получают ведро с овощами. По сигналу взрослого дети бегут, раскладывают овощи в круги, как бы сажая их. Вторые номера, переняв эстафету вместе с ведром, собирают овощи, передают следующим игрокам. Выигрывает команда, завершившая игру первой.

Море волнуется раз

На свежем воздухе очень удобно играть в догонялки, прятки, игру Море волнуется раз.... Большая открытая площадка, на которой можно использовать велосипеды, изображающие городской транспорт, позволяет играть в актуальные игры, обучающие правилам дорожного движения.

Возвращалки

Для игры понадобится свисток. Игру лучше всего проводить на привале. Взрослый просит детей выстроиться в шеренгу, после чего объясняет правила игры: по сигналу ведущего участники разбегаются в разные стороны, бегают по поляне, танцуют, принимают различные позы, изображая животных. Как только они услышат сигнал, игроки должны вернуться на прежнее место и снова встать в шеренгу. Игру повторяют 3 раза.

Заячьи домики

Играющие изображают зайчиков. У каждого — свой домик, но у одного (водящего) домика нет. Он подходит к домику любого участника игры и просит: «Пожалуйста, уступи мне домик». Зайчик не намерен уступать незнакомцу свой дом. Он бежит по кругу вправо, водящий — влево. Они оббегают всех участников, дотронувшись до каждого. Тот игрок, до которого дотронулись, должен занять свободный домик. По команде ведущего игра останавливается. Зайчик, оставшийся без домика, водит.

Наседка и коршун

В игре участвует 10-12 человек. Один из участников, водящий, изображает коршуна, другой — наседку. Все остальные игроки — цыплята. Руководитель просит детей, изображающих цыплят, встать гуськом за наседкой и держаться друг за друга. Коршун встает в 3-4 шагах от колонны. Игра начинается по команде ведущего (взрослого): водящий пытается схватить того цыпленка, который стоит в колонне последним. Для этого он должен прицепиться к колонне позади. Однако сделать это оказывается не так-то просто, поскольку наседка постоянно поворачивается к коршуну лицом, таким образом преграждая ему путь. Она вытягивает руки в стороны — и вся колонна отклоняется в противоположную от коршуна сторону. Игра продолжается в течение нескольких минут. Если за этот промежуток времени коршуну схватить цыпленка не удастся, выбирают нового водящего, после чего игра повторяется.

Предлагаем педагогам самим провести интересные игры. Делимся опытом.

Сейчас я предлагаю вашему вниманию комплексы дыхательной гимнастики, которые можно проводить с детьми на открытом воздухе летом.

"Ветер". На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прервать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

"Шарик" Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключению воображения, так хорошо развитого у детей. Например, можно предложить ребенку представить желтый или оранжевый теплый шарик, расположенный в животе (соответственно надувающийся и сдувающийся в ритме дыхания). Ребенку также предлагается на выдохе напевать отдельные звуки ("а", "о", "у", "щ", "х") и их сочетания ("з" – "с", "о" – "у", "ш" – "г", "ц", "х" и т. п.).

Губы «трубкой» Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

И, конечно же, можно использовать настоящие мыльные пузыри! Это очень позабавит детей.

Раздаю педагогам мыльные пузыри, все надуют и заканчивается семинар-практикум. Благодарность собравшимся и поучаствовавшим в семинаре.