Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 90 Невского района Санкт – Петербурга

 **Физкультурно-оздоровительная работа**

***Старшая группа***



Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Воспитатели \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Санкт – Петербург

2014 год

СОДЕРЖАНИЕ

[Физкультурно-оздоровительная работа. 3](#_Toc377560633)

[Закаливание. 3](#_Toc377560634)

[Утренняя гимнастика 6](#_Toc377560635)

[Комплекс 1 7](#_Toc377560636)

[Комплекс 2 9](#_Toc377560637)

[Комплекс 3 С флажками 11](#_Toc377560638)

[Комплекс 4 С кубиками 13](#_Toc377560640)

[Комплекс 5 С мячом малого диаметра 15](#_Toc377560642)

[Физкультминутки. 16](#_Toc377560644)

[Подвижные игры вне занятий. 16](#_Toc377560645)

[Самостоятельная двигательная деятельность. 17](#_Toc377560646)

Продолжается работа по укреплению здоровья: закаливание организма, совершенствование основных движений, формирование правильной осанки во всех видах деятельности, воспитание гигиенических привычек и телесной рефлексии (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений.

# Физкультурно-оздоровительная работа.

Под наблюдением медицинского работника проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих умственной нагрузки, и в процессе между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющиеся физкультурное оборудование: зимой, кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам,

# Закаливание.

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

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний является охлаждение организма.

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

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

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

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

На каждого ребенка можно завести специальную карточку, в которой ежедневно отмечают температуру воздуха, воды, продолжительность процедуры и реакцию на нее ребенка.

*Пример:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Процедура*** | ***toвоздуха*** | ***to воды*** | ***Продолж. процедуры*** | ***Реакция ребенка*** |
| *1.09.13* | *Ходьба босиком в помещении* | *+25оС* | *-* | *5 мин.* | *Повышение настроения* |
| *2.09.13* | *Обширное умывание* | *+24оС* | *+29-30оС* | *3 мин* | *Повышение эмоционального возбуждения* |

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

Затем детей приучают ходить босиком и в помещении: так, перед дневным сном разрешают босиком дойти до кроватки по ковровой дорожке.

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

Солнечные ванны оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании, иначе они могут причинить вред.

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

Вода является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела).

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

При обливании водой на организм оказывают влияние не только температура воды, но и её давление. Обтирание после любой водной процедуры сухим полотенцем является одновременно массажем и способствует лучшему кровенаполнению кожи, а следовательно, и ее питанию. Водные процедуры – возбуждающее и тонизирующее средство, поэтому проводить их следует после утреннего или дневного сна.

Закаливание осуществляется в процессе различных водных процедур: умывание (ежедневно проводиться не только с гигиенической точки зрения, но и с оздоравливающей целью), ножных ванн, обливание ног (эффект будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка), контрастного обливания, обтирания, обливание всего тела при температуре воздуха не ниже 23оС. Закаливающие мероприятия проводятся под руководством врача, который с учетом состояния здоровья детей и местных условий определяет вид и дозировку закаливающих процедур.

# Утренняя гимнастика

В комплекс утренней гимнастики входят шесть – восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно нужно включить упражнения на формирование правильной осанки, укрепление стопы, танцевальные движения. Утреннюю гимнастику хорошо проводить под музыку, которая создает положительный эмоциональный настрой, повышает двигательную активность, способствует согласованности движений. Указания воспитателя должны быть краткими. Если возникает потребность, он может выполнять упражнение сам или предложить сделать это кому-нибудь из ребят. Следует напоминать детям, чтобы они не задерживали дыхание, сохраняли правильную осанку.

# Комплекс 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Ходьба в колонне по одному;бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному. | на носках, руки на поясе.Руки свободно, помогают при беге.По 3-4 круга вокруг площадки |
| И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение  | Как можно выше подняться на носкиСтараться не шататься, смотреть впередПовторить 6 раз |
| И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение  | Колено не сгибатьПовторить 6 раз. |
| И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение  | Пятки от пола не отрывать, спина прямаяПовторить 5–6 раз |
| И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение  | Нижней рукой тянуться к полу, а верхней - четко в потолок. Колени не сгибатьПовторить 5–6 раз |
| И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой  | Отставленная нога прямая.Повторить 6–7 раз  |
| И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе.  | Выполняется на счет 1–8 (или под музыкальное сопровождение). |
| Ходьба в колонне по одному. |  |

# Комплекс 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Игра «Фигуры».Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.  | На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры. |
| И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение  | Отставленная нога прямаяПовторить 6 раз |
| И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. | Руки в стороны на протяжении всего упражнения, прямыеНоги не сгибатьПовторить 4-6 раз. |
| И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение  | Скручивание без резких движений, прямой рукой.Повторить 6 раз. |
| И. п. – стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1–2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед;3-4 - вернуться в исходное положение  | Руками стараться не помогать себе подняться.Повторить 4-6 раз. |
| И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади.1 – поднять вперед-вверх прямые ноги – угол; 2 – вернуться в исходное положение | Ноги поднимать не ниже 45оСтараться не сгибать и не бросать на пол ногиПовторить 5-6 раз |
| И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног | Выполняется под счет 1–8, затем пауза и снова прыжки 2–3 раза |
| Игра «У кого мяч?» | Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6–8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» – и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется. |

# Комплекс 3

# С флажками

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. | по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы (руки на пояс, руки к плечам, раки за голову, руки вперед и пр.)  |
| И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение  | Четкое положение рук, зафиксированноеРуки прямыеПовторить 6-7 раз. |
| И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение  | Мягкие скручивания без резких движенийПовторить 6 раз. |
| И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение  | Пятки от пола не отрыватьПовторить 5-7 раз. |
| И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение | Руки в стороны на протяжении всего упражнения, прямыеНоги не сгибатьПовторить 4-6 раз. |
| И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки. | Ноги вместе, не разводитьПовторить 3 подхода по 8 прыжков. |
| И. п. – основная стойка, флажки внизу1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой  | Отставленную ногу не сгибать, руки прямыеПовторить 6-8 раз |
| Ходьба в колонне по одному. |  |

# Комплекс 4

# С кубиками

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя бег между предметами (кубики, кегли) змейкой. | руки в стороны, за голову, на пояс и пр. |
| И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – исходное положение | Руки прямыеПовторить 6-7 раз |
| И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги;3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой. | Колени не сгибатьКубик не бросать на пол, а аккуратно ставить.Повторить 4-6 раз |
| И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 – встать, кубик в левой руке | Пятки от пола не отрыватьПри передаче кубика, руки не сгибатьПовторить 6-7 раз |
| И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза). | При выпрямлении стараться не помогать себе руками.Повторить 3 раза в каждую сторону |
| И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8 | Повторить 2–3 раза в обе стороны. |
| Игровое упражнение «Великаны и гномы». | Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры. |

# Комплекс 5

# С мячом малого диаметра

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. |  |
| И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками. Темп произвольный. | Повторить 6-7 бросков. |
| И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку; 2 – опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой  | Стараться не терять равновесие, спина прямая.Повторить 6 раз |
| И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же слева. Темп произвольный. | Повороты без резких движений.При ловле мяча, стараться не сходить со своего места |
| И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, одновременно ударяя мячом о пол, и поймать мяч.  | Пятки от пола не отрыватьВыполняется произвольно. |
| И. п. – стойка ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол  | броски вверх правой или левой рукой, ловля мяча двумя рукамиВыполнить 7-10 бросков |
| Игра «Удочка». | Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. |

# Физкультминутки.

На занятиях с большой умственной нагрузкой, требующих статического положения тела, проводятся физкультминутки (длительностью 1-3 минуты) из трех-четырех общеразвивающих упражнений. Желательно, чтобы они были достаточно интенсивными, вызывали положительные эмоции и были связанны с содержанием занятия. Например, на занятии по обучению счету можно провести физкультминутка «сколько раз я ударю в бубен, столько раз ты хлопнешь в ладоши, подпрыгнешь» и т.д. Важно, чтобы физкультминутка создавала бодрое настроение, однако дети. Не должны перевозбуждаться.

# Подвижные игры вне занятий.

Подвижные игры организуются с учетом предыдущей деятельности. Ход игры и правила объясняются перед её началом. При необходимости воспитатель может показать отдельные движения и с помощью вопросов выяснить, как дети поняли игру. При повторении игры целесообразно предложить и вспомнить её основные правила. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, выполнения ими правил. Это способствует формированию дружеских взаимоотношений и сознательного отношения ребёнка к своему поведению.

# Самостоятельная двигательная деятельность.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнования, спортивные игры и упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей. В зимнее время необходимо создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, катания на санках, а в теплый период года – игры в футбол, бадминтон и пр.