Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 90 Невского района Санкт – Петербурга

**Физкультурно-оздоровительная работа**

***Подготовительная к школе группа***



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

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

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

Санкт – Петербург

2014 год

СОДЕРЖАНИЕ

[Физкультурно-оздоровительная работа. 3](#_Toc377587707)

[Закаливание. 3](#_Toc377587708)

[Утренняя гимнастика 6](#_Toc377587709)

[Комплекс 1 8](#_Toc377587710)

[Комплекс 2 С малым мячом 10](#_Toc377587711)

[Комплекс 3 С флажками 13](#_Toc377587713)

[Комплекс 4 В парах 15](#_Toc377587715)

[Комплекс 5 С кубиками 17](#_Toc377587717)

[Физкультминутки 19](#_Toc377587719)

[Подвижные игры вне занятий. 19](#_Toc377587720)

[Самостоятельная двигательная деятельность. 19](#_Toc377587721)

Продолжается укрепление здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни. Развивается творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

# Физкультурно-оздоровительная работа.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедгневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью – 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

# 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

Старшие дошкольники имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах. Но в то же время задачи физического развития, совершенствования ходьбы, бега, гимнастических упражнений остаются прежними.

В ходьбе дети 6–7 лет продолжают осваивать равномерный шаг со свободными естественными движениями рук и ног. В беге они уже умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом достаточно ритмичны и легки.

В гимнастических упражнениях дети умеют правильно занимать исходное и промежуточное положения, стараются соблюдать заданную амплитуду движений. Усложнение двигательных заданий для детей этого возраста происходит не только за счет увеличения объема упражнений (количество повторений), но и за счет повышения требований к качеству (технике) выполняемых движений.

Многократное и вариативное повторение ходьбы, бега, гимнастических упражнений оказывает благоприятное воздействие на различные мышечные группы, формирование правильной осанки и в целом на укрепление здоровья детей.

Упражнения (восемь – десять) в данной группе интенсивные. Дозировка и темп задаются воспитателем в зависимости от сложности упражнения (от 6 до 10 раз). Важно выроботать у детей положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном ее выполнении.

# Комплекс 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. |  |
| И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.  1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки;  3–4 – вернуться в исходное положение | Руки прямее  Повторить 6-7 раз |
| И. п. – основная стойка, руки на поясе.  1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед;  3–4 – выпрямиться, исходное положение | Пятки на полу, спина прямая  Повторить 6-7 раз |
| И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 – руки в стороны;  2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение | Колени не сгибать, спину не горбить  Повторить 5-6 раз. |
| И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху;  2 – исходное положение;  3–4 – то же в другую сторону | Ноги, при выполнении скручивания, неподвижны и зафиксированы.  Повторить 6 раз |
| И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет  1–8. | повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой. |
| Ходьба в колонне по одному. |  |

# Комплекс 2

# С малым мячом

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Игровое упражнение «Быстро в колонну!». | Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20–25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колону!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра повторяется 2–3 раза |
| И. п. – основная стойка, мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку;  3–4 – руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. | Передача осуществляется прямыми руками.  Повторить 8 раз |
| И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.  1 – руки в стороны;  2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. | Наклониться до параллели с полом  Колени не сгибать  Повторить 6 раз |
| И. п. – основная стойка, мяч в правой руке  1 – руки в стороны;  2 – присесть, мяч переложить в левую руку;  3 – встать, руки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение. | Пятки от пола не отрывать  То же, мяч в левой руке  Повторить 5–6 раз |
| И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке.  1–8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке | Ноги зафиксированы.  Плавное движение корпусом  Повторить 6 раз |
| И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.  1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги;  3–4 – опустить ногу. | Ноги не сгибать  То же другой ногой  Повторить 6–8 раз |
| Игра «Совушка».  (пространство, ограниченное кругом, обручем, гимнастической скамейкой). | Ведущий назначает водящего – Совушку. Совушка в начале игры сидит в своём «гнезде»  По сигналу ведущего «День наступает, всё оживает!» дети начинают двигаться по площадке, изображая птичек, жучков, бабочек. По команде ведущего «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!». Совушка выходит на охоту и все замирают в разных позах.. Совушка идёт по площадке, внимательно наблюдает за всеми, как только кто-то пошевелится или засмеётся, уводит его в своё гнездо. Сова не должна подолгу стоять возле одного игрока. Когда Сова отходит, можно пошевелиться, поменять позу, но только тихо, чтобы она этого не заметила. По сигналу «День наступает…» Сова улетает в гнездо, а Бабочки и Жучки снова начинают летать, бегать, резвиться. |

# Комплекс 3

# С флажками

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя. |  |
| И. п. – основная стойка, флажки внизу.  1 – руки вперед;  2 – поднять руки вверх;  3 – руки в стороны;  4 – исходное положение. | Руки не сгибать  Повторить 8 раз |
| И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые.  1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые;  3–4 – вернуться в исходное положение | Плавные повороты туловища, без рывков и резких движений.  Ноги зафиксированы  Повторить 6-8 раз |
| И. п. – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты.  1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение | Пятки от пола не отрывать, спина прямая  Повторить 8 раз |
| И. п. – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.  1–2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног,  3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение | Колени не сгибать  Спину не горбить  Повторить 6-7 раз |
| И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки согнуты у груди, флажки вертикально  1 – согнуть ноги в коленях, коснуться коленями палочек флажков;  2 – вернуться в исходное положение | Поясница прижата к полу  Повторить 6 раз |
| И. п. – основная стойка, флажки внизу.  1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны;  2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. | После серии прыжков на счет 1–8 небольшая пауза. Повторить 2–3 раза. |
| Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой. | При ходьбе помахивать флажками |

# Комплекс 4

# В парах

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения, ходьба и бег врассыпную. | на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; |
| И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.  1 – руки в стороны;  2 – руки вверх;  3 – руки в стороны;  4 – исходное положение. | Стойка в парах лицом друг к другу на расстоянии 1 маленького шага  Повторить 6 раз. |
| И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.  1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера  3–4 – вернуться в исходное положение | Пятки от пола не отрывать  На расстоянии 1-2 шагов друг от друга  Повторить 6 раз каждый. |
| И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.  1 – поворот туловища вправо (влево);  2 – исходное положение (6 раз). | Ноги зафиксированы  Повторить 6 раз |
| И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера, руки за головой согнуты.  1–2 – поочередно подниматься в положение сидя;  3–4 – исходное положение (4–5 раз). | нога одного ребенка между ног другого  Повторить 4-5 раз |
| И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.  1 – выпад вправо, руки в стороны;  2 – исходное положение. То же влево | Не отпуская рук  Повторить 6 раз |
| Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук, по команде воспитателя. | Руки вверх, на пояс, к плечам и пр. |

# Комплекс 5

# С кубиками

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Игра малой подвижности «Эхо». | Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена. |
| И. п. – основная стойка, кубики внизу.  1 – кубики в стороны;  2 – кубики вверх;  3 – кубики в стороны;  4 – исходное положение | Над головой сделать удар кубика о кубик  Повторить 6-7 раз |
| И. п. – стойка ноги врозь, кубики внизу.  1 – кубики вверх;  2 – наклониться вперед, коснуться кубиками пола;  3 – выпрямиться, кубики вверх;  4 – исходное положение | Колени не сгибать  Повторить 5-6 раз |
| И. п. – стойка на коленях, кубики внизу.  1 – поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги;  2 – выпрямиться;  3 – поворот влево, поставить кубик у носка левой ноги;  4 – выпрямиться;  5 – поворот вправо, взять кубик правой рукой;  6 – выпрямиться;  7 – поворот влево, взять кубик левой рукой;  8 – исходное положение | Не помогать себе руками при выпрямлении  Повторить 3 раза в обе стороны |
| И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног.  1–2 – поднять прямые ноги, не уронив кубик;  3–4 – исходное положение | Ноги поднимать не ниже 45о, и стараться их не сгибать  Повторить 6-7 раз |
| И. п. – основная стойка, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (2–3 раза). | Ноги вместе  Повторить 2-3 раза |
| Игра «Угадай, чей голосок». | Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят:  Мы собрались в ровный круг,  Повернемся разом вдруг,  И как скажем скок - скок - скок! -  Угадай чей голосок?  Слова "Скок - скок - скок!" произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего. |

# Физкультминутки

Физкультминутки в случае необходимости проводятся в середине занятия, когда наступает утомление, внимание детей ослабевает, они начинают отвлекаться, небрежно выполнять задание. Им предлагается выполнить три-четыре упражнения (по 4-6 раз) для разных групп мышц, простые по содержанию. Лучше начинать с упражнений для мышц рук, плечевого пояса, затем переходить к упражнениям для мышц туловища и ног. Физкультминутку не следует проводить больше 3 минут. Важно, чтобы физкультминутка сняла утомление, а не вызвала перевозбуждение.

# Подвижные игры вне занятий.

В течение дня с детьми проводят (фронтально) не менее двух подвижных игр. Новую игру следует четко, кратко объяснять, отдельные движения можно показать. В ходе игры – по мере необходимости – воспитатель напоминает отдельные моменты, подсказки и правила. Деятельность детей в игре оценивается всеми её участниками; при этом важно отмечать проявление взаимовыручки, соблюдение правил, качество двигательных действий, самостоятельность в организации и проведении игр.

# Самостоятельная двигательная деятельность.

Воспитателю следует чередовать разные виды самостоятельной двигательной деятельностью в течение дня, представляя детям возможность выбирать занятия по душе.