Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 90 Невского района Санкт – Петербурга

**Физкультурно-оздоровительная работа**

***Младшая группа***



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

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

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

Санкт – Петербург

2014 год

СодЕржание

[Физкультурно-оздоровительная работа 2](#_Toc377467502)

[Закаливание. 2](#_Toc377467503)

[Утренняя гимнастика. 5](#_Toc377467504)

[Комплекс 1 6](#_Toc377467505)

[Комплекс 2 7](#_Toc377467506)

[Комплекс 3 С кубиками 8](#_Toc377467507)

[Комплекс 4 На стульях 9](#_Toc377467508)

[Комплекс 5 С флажками. 10](#_Toc377467509)

[Дыхательные упражнения 11](#_Toc377467510)

[Массаж 11](#_Toc377467511)

[Подвижные игры вне занятий 11](#_Toc377467512)

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

# Физкультурно-оздоровительная работа

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физическим упражнениям на прогулке.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

# 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.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В ее содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения (каждое повторяется четыре-пять раз). Упражнения подбираются для различных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног). В течение года целесообразно возвращаться к одним и тем же комплексам. Утренняя гимнастика проводиться со всей группой. Большую часть упражнений дети выполняют при построении в рассыпную вместе с воспитателем, который использует игровые приемы, имитацию. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием и интересом; испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Продолжительность утренней гимнастики составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять - шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Можно включать упражнения на внимание, а также танцевальные движения. ОРУ следует повторять по пять – шесть раз. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два – три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль.

После гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям несложное игровое задание, игру малой подвижности или ходьбу в спокойном темпе.

## Комплекс 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Спокойная ходьба | Ходьба врассыпную по всей площадке. |
| Бег, с взмахами руками | На сигнал воспитателя «бабочки!», бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками. |
| Упражнения для мышц плечевого отдела. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед – назад  | Руки должны бить прямые. Упражнение выполнить 4-6 раз, затем принять исходное положение.  |
| Упражнение для мышц нижних конечностейИ.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в и.п. | Вовремя приседа, пятки от пола не отрывать.Выполнить 4 – 5 раз |
| И.п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямится, вернуться в и.п.  | Колени при выполнение должны быть прямыми. Пальцы ног смотрят в потолок.Выполнить 5 – 6 раз |
| И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища.Попеременное сгибание и разгибание ног | Серия движений на счет 1-4.3 – 4 раза повторений |
| Игровое упражнение «Найди цыплёнка» | Для начала, нужно заранее спрятать игрушку и предложить детям её найти |

## Комплекс 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| «Играют пальчики».И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вперед, пошевелить пальцами, руки на пояс. Через 4-6 с руки опустить. То же, руки в стороны. | Дыхание произвольное. Повторить 4 раза. |
| «Наклонись и выпрямись». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и. п. | Дыхание произвольное. Повторить 5 раз. |
| «Покачивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Покачиваться из стороны в сторону, После 3-4 покачиваний - остановка. | не отрывая ног от пола.Повторить 4 раза  |
| «Зайчик». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 10-15 подпрыгиваний и ходьба на месте.  | Прыгать легко, мягко. Повторить 3-4 раза. |
| «Шарик». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Имитировать надувание шариков и отпускание их вверх. | Повторить 4-6 раз |

## Комплекс 3 С кубиками

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Ходьба и бег вокруг кубиков | Изначально все кубики лежат в центре (по 2 кубика на ребенка)Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны. |
| «Кубик о кубик»И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в и.п. | Руки с кубиками поднимаются и опускаются прямыми. |
| «Кубики на пол»И.п. – Ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. | При наклоне колени должны оставаться прямыми. Проследить, что дети кубики на пол не бросали, а клали их на пол |
| И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в и.п. | Пятки от пола не отрыватьПовторить 5 раз |
| И.п. – ноги слегка расставлены, рук на пояс, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой | Прыжки на 2 ногах. Не более 2 кругов в одну сторону. Повторить 4  |
| Игровое задание «Кошки и птички». | В центре площадки на стульчики сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок). Птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками. По сигналу кошка просыпается и догоняет птичек, а они тем временем улетают за границы площадки (за черту). Игровое упражнение повторить не более 2 раз |
| Ходьба в колонне в обход площадки | 2 – 3 круга в спокойном темпе. |

## Комплекс 4 На стульях

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Ходьба и бег | Вокруг расставленных стульев. По 3-4 круга. В умеренном темпе.  |
| И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в и.п. | Руки поднимаются четко в сторону, не сгибаются, плавно опускаются вниз.По 5 повторений. |
| И.п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вправо влево, вернутся в и.п. | Ноги зафиксированы. Повторить 4 раза. |
| И.п. – стоя за стулом, ноги на ширине ступни. Раки на спинке стула, присесть, встать вернуться в и.п.  | Пятки от пола не отрывать. На стуле не «висеть», а придерживаться за спинку |
| И.п. – стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшими паузами. | Повторить 4 раза. |
| Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становятся близко друг к другу и говорят:Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет «Лопнул пузырь!». Дети опускают руки и хлопают в ладоши – лопнул пузырь. | Раздувайся, пузырь,Раздувайся, большой,Оставайся такой,Да не лопайся.Игра повторяется 3 – 5 раз |

## Комплекс 5 С флажками.

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Методические указания** |
| Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Бег, с взмахами руками | По команде «лягушки!» присесть, за тем обычная ходьба.По команде «бабочки!», выполнить бег, размахивая руками как крылышками. |
| И.п. – стой ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помазать ими, опустить флажки и вернуться в и.п. | Руки прямые, прижаты к ушам. Выполнять упражнение в течение 20 секунд. |
| И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч, присесть, вынести флажки вперед, встать вернуться в и.п. | Во время приседания, пятки от пола не отрывать, спина прямая.Повторить 4-5 раз. |
| И.п. – сидя, ноги врозь, флажки в руках у плеч, наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в и.п. | При наклонах колени не сгибать, палочками тянутся вперед, смотреть прямо, спина прямая.Повторить 5 раз. |
| И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих рукам внизу. Поднять руки вверх, раскачивать руки вправо – влево, опустить руки, принять и.п. | Ноги зафиксированы, руки прямые прижаты к ушам. |
| Игровое упражнение «поймай комара».Выполнить прыжки на 2 ногах и хлопки над головой | Дети стоят по кругу, а воспитатель предлагает им поймать комара |

# Дыхательные упражнения

1. «Ветер». Воспроизведение звука ветра. На выдохе энергично произнести звук «у-у-у-у-у-у», меняя громкость и длительность

2. «Надуем шарик». Широко вдохнуть носом и развести руки в стороны, а выдох сделать через рот, произнося «ф-ф-ф-ф-ф».

3. «Филин». Расставить руки в стороны и произнести: «Ух, ух, ух». Затем сделать глубокий вдох, опустить расслабленные руки, голову и сделать глубокий выдох «ухххх».

4. «Ворона». На выдохе протяжно произнести звук «ка-а-а-аар»

5. «Надуем пузик-арбузик». И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Положить руки на живот, сделать вдох носом и надуть живот, как арбузик, плечи не поднимать.

6. «Гуси шипят». И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад.. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш-ш».

# Массаж

Любое массажное упражнение нужно повторить не менее 5 раз. Можно включить по 1-2 упражнения в утреннюю и бодрящую гимнастики.

1. Соединить ладони и потереть ими до появления тепла.

2. «Мыть» кисти рук.

3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.

4. Слегка подергать кончик носа.

5. Делать круговые движения ушной раковиной по (против) часовой стрелке.

# Подвижные игры вне занятий

Одним из основных средств физического воспитания являются подвижные игры с правилами. Подвижная игра – сознательная активная двигательная деятельность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связанны с обязательными для всех играющих правилами. Соблюдение правил игры имеет большое воспитательное значение.

Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждает ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной ответной реакции на сигналы типа «Лови!», «Беги!», «Стой!».

На утренней гимнастике проводятся игры большой подвижности длительностью 10-15 минут. При выборе игры нужно учитывать время года, состояние погоды. На вечерней прогулке, для того, чтобы дети не перевозбуждались следует организовывать игры средней подвижности. В игру нужно вовлекать всех воспитанников.

Воспитатель подбирает игры со знакомым детям материалом, при объяснении их хода использует коротенькую сказку или сюжетный рассказ, вплетая в него сигнал и правила игры: «Маленькие веселые воробушки летали по дорожке, размахивая крылышками, клевали зернышки, а когда уставали, присаживались отдохнуть. Вдруг кто-то громко хлопнул в ладоши «хлоп!», и воробышки быстро улетели в свои домики». Такое объяснение новой игры вводит малышей в образ, воздействует на их фантазию, постегивает интерес. После объяснения игры воспитатель говорит детям: «Какие у меня маленькие хорошие птенчики. Расправляем крылышки, полетели». Они с удовольствием подражают его действиям. Малышам очень нравятся игры со стихотворным текстом («Зайка серенький сидит», «Курочка – хохлатка» и др.)

Педагог исполняет роль ведущего, предварительно показав и объяснив детям, что они должны делать и в соответствии с каким сигналом. На протяжении всей игры взрослый поощряет каждого ребенка, показывает, что и как надо делать.

На прогулке с детьми четвертого года жизни ежедневно проводятся подвижные игры. Участие в играх педагога повышает интерес детей к ним, способствует развитию дружеский взаимоотношений. Для развития активности и самостоятельности целесообразно роль ведущего поручать кому-нибудь из ребят. Особое внимание стоит обращать на выполнение действий по сигналу («Лови!», «Беги!», и т.д.) и правил, способствующих развитию ориентировки в пространстве (прятаться в свой домик, занимать свое место, разбегаться по все площадке и т.д.).