Оглавление

 Введение 3

 Глава 1. Теоретические и педагогические основы двигательного

режима дошкольников

 1.1.Двигательная активность и режим дня дошкольников 6

1.2.Роль и место двигательной активности в развитии ребёнка9

1.3.Характеристики возрастных особенностей детей дошкольного

 возраста 11

Глава 2. Задачи, методы, организация исследования

 2.1. Задачи исследования 15

 2.2. Методы исследования 15

 2.2. Организация исследования 16

Глава 3. Результаты исследования и их анализ

 3.1. Формы повышения двигательной активности в дошкольном

 образовательном учреждении…………………..…………………………...17

 3.2. Обсуждение и анализ результатов исследования………………………19

 3.3. Практические рекомендации, направленные на повышение двигательной активности детей в режиме дня ДОУ………………………..22

Заключение………………………………………………………………………….25

Список литературы…………………………………………………………………27

Приложение…………………………………………………………………………29

**Введение**

 Актуальность исследования. Здоровье детей - богатство нации; этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди, и есть крупные промышленные предприятия.

 В Концепции охраны здоровья населения России в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного возраста должно рассматриваться как приоритетное направление деятельности ДОУ, ведь в общей системе дошкольного образования именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления и развития физического и психологического потенциала ребенка.

 В то же время в многочисленных публикациях последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. По данным медицинских исследований около 25-30% детей, поступающих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

 Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность. Природа, через специфические физиологические механизмы (в частности, утомление) сама регулирует темп движений и их количество, поэтому бояться перегрузки нужно в меньшей степени, чем недогрузки. Именно гиподинамия создает условия для ненормального физического развития детей. Однако в дошкольном образовательном учреждении значение двигательной активности как фактора, стимулирующего резервные возможности физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно. Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой.

 Анализ официальных документов, теоретических источников по исследуемой проблеме показывает, что современный выпускник дошкольного образовательного учреждения должен обладать крепким здоровьем, хорошим физическим развитием, высоким уровнем физической подготовленности, умением сохранять правильную осанку, потребностью регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе, стремлением совершенствовать свои достижения, проявляя выдержку, смелость и инициативу, высокой (соответственно возрасту) работоспособностью (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки его к школе. Одним из путей достижения такого уровня является разработка и использование таких методов и приемов на физкультурных занятиях, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

 Данной проблеме, в психолого-педагогической науке, уделялось большое внимание. На этом поприще в разные годы объединяли и продолжают объединять свои усилия возрастные физиологи, гигиенисты и врачи А.А. Ухтомский, Н.А, Бернштейн, Г. Шеперд, Г.П. Юрко, М.Я. Набатникова, М.Н. Кузнецова; психологи А.З.Запорожец, В.П. Зинченко, Ю.Ф. Змановский, В.Т. Кудрявцев; педиатры и педагоги П.С. Лесгафт, Е.А. Аркин, Ю.Ф. Змановский, И.А. Аршавский; педагоги А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Е.Н. Вавилова, М.Ю. Кистяковская, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина, Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, Л.П. Матвеев, В.К. Бальсевич.

 Методический аспект рассматривали Т.И.Осокина, М.Ю. Кистяковская, Ю.Ю. Рауцкис, Е.А. Тимофеева, В.Г. Фролов, С.Б. Шарманова, М.А. Рунова, В.А. Шишкина, Н.А. Фомина, Н. Аксенова и др.

Однако вопрос о путях повышения двигательной активности детей в режиме дошкольного учреждения изучен не достаточно.

Объект исследования – дети дошкольного возраста .

Предмет исследования – двигательная активность дошкольников в режиме дня ДОУ.

 Цель данного исследования состоит в совершенствовании методов и приёмов повышения двигательной активности дошкольников в режиме дня ДОУ .

Гипотеза исследования- предполагалось, что полученные в результате исследования данные позволят увеличить объем двигательной активности дошкольников в режиме дня ДОУ.

**Глава 1 Теоретические и педагогические основы двигательного режима дошкольников**

**1.1 Двигательная активность и режим дня дошкольников**

 В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме.

 Под двигательной активностью нами понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют регламентированную, частично - регламентирующую и нерегламентированную двигательную активность.

 Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

 Частично-регламентированная двигательная активность- это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).

 Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

 Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Под оздоровительной направленностью понимается обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий влияния упражнений на организм занимающихся..

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

В настоящее время общепринятыми критериями оценки суточной двигательной активности являются: ее продолжительность, объем и интенсивность. Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на группы большой, средней и малой подвижности. Это дает определенные ориентиры для руководства двигательной деятельностью детей. Однако указанные характеристики строятся на усредненном подходе, задача же состоит в определении индивидуального оптимума двигательной активности. Ведь большая подвижность детей, в зависимости от их индивидуальной потребности в движении, может выступать в качестве и оптимальной и чрезмерной, а средняя для кого-то оказаться недостаточной. . В этом плане более точно характеризуют сте­пень подвижности понятия: оптимальная ДА (рассматриваемая как ин­дивидуальная норма), недостаточная (гипоподвижность, или малопод­вижность), чрезмерная (гиперподвижность). Двигательное поведение ма­лоподвижных и гиперподвижных детей совпадает с характеристиками «медлительных» и «гиперактивных», на которых серьезное внимание обращается со стороны физиологов, психологов и врачей (М.М. Кольцо­ва, В.И. Габдракипова, ГГ. Гарскова, М. Пассольт), что еще разубеждает в важности оценки уровня подвижности ребенка.

Таким образом, оптимальная ДА должна считаться важнейшим по­казателем двигательного развития дошкольника.

 Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.(7)

 Режим дня ДОУ – это рациональное, четкое чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности, повторяющихся ежедневно в определенной последовательности (21).

Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным и психофизиологическим особенностям ребёнка.

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приёмов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных занятий, прогулок, самостоятельной деятельности детей. Однако понятие режима в дошкольном учреждении этим не ограничивается. В него входят также условия проведения и содержание каждого из указанных процессов. Количественные и качественные показатели должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным особенностям ребёнка и содействовать укреплению его физического и психического здоровья.

При составлении режима учитывается также продолжительность частей занятий, их особенности (труд, физическая культура), используемые методы, плотность занятий, возможность обеспечить ребёнку двигательную активность.

Таким образом, двигательная активность должна считаться важнейшим по­казателем двигательного развития дошкольника. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

 **1.2 Роль и место двигательной активности в развитии ребёнка**

Тот факт, что двигательная активность совершенствует физические кондиции, повышает работоспособность, общеизвестен. Он подтвержден неоднократно в специальных экспериментах и наблюдениях (2). Не менее известно, что научно-техническая революция ведет к уменьшению доли тяжелого физического труда и на производстве, и в быту, а, следовательно, к неуклонному снижению доли активной двигательной деятельности. Вместе с тем, в условиях современного производства и общей повышенной интенсивности ритма жизни возросли требования к физическому здоровью человека. По мнению В.К. Бальсевича (2), современное понимание физического здоровья основывается на представлениях о комплексе биосоциальных свойств человека, обеспечивающих ее активное и эффективное функционирование в среде. При этом главной целью процесса формирования физического здоровья человека являются высокие показатели функционирования и адаптивных возможностей всех систем его организма. Следует отметить, что формирование потенциала адаптивных возможностей с разной степенью интенсивности происходит в течение всей жизни человека. Одним из ведущих стимулов этого процесса является двигательная активность (3).

По мнению А.Г. Щедриной (20), под двигательной активностью следует понимать неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических и внешних факторов.

Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов (17) предлагают определять двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека.
А.А. Маркосян рассматривает двигательную активность как решающий фактор, определяющий морфологическое и функциональное развитие двигательного анализатора.

Э.А. Степаненкова определяет двигательную активность как «...основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка»(15).
Таким образом, двигательная активность — это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависят уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие. Рассматривая вопрос о роли двигательной активности в социально-биологическом развитии ребенка, следует подчеркнуть, что человек обладает высокой пластичностью всех программ жизнедеятельности, обеспечивающих взаимодействие организма со средой существования, в том числе и с социальной. Особой пластичностью по сравнению с животными характеризуется генетическая специализация человека в сфере двигательной деятельности. Человек накапливает двигательный опыт благодаря отсутствию жесткой генетической программы, ограничивающей проявление двигательной функции (20). В этой связи, по определению Н.А. Фомина, Ю.Н. Вавилова (17), накопление и обогащение двигательного опыта ребенка с целью использования «двигательного богатства» на последующих этапах жизнедеятельности является биологически оправданным.

Таким образом, на наш взгляд, приобретение ребенком огромного количества двигательных умений и навыков, которые в значительной мере перекрывают врожденные двигательные задатки благодаря высокой пластичности мозга и удлиненному периоду биологического созревания, может быть достигнуто только при целенаправленном физическом воспитании, грамотно вписывающемся в режимные моменты дня дошкольника.

**1.3 Характеристики возрастных особенностей детей дошкольного возраста**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

 Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

 За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

 За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

 Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2—2,5 кг. К 6—7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

 Окружность грудной клетки при рождении — 32—34 см. В течение первых 3—4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5—3 см в месяц, затем прирост ее снижается. В конце года она составляет около 0,4—0,5 см в месяц, за первый год окружность грудной клетки увеличивается на 12—15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства.

 Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка.

 Окружность головы при рождении ребенка примерно 34—35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3—3,5 см в квартал.

 В дальнейшем ее рост резко замедляется, возрастая в течение 2— 3 года жизни на 1—1,5 см в год. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, его телосложение, но и развитие и совершенствование массы головного мозга.

 Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

 Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2— 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. 5-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

 В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

 Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата.

 Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25 % массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

 В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5—4 кг в младшем дошкольном возрасте (3—4 года) до 13 — 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила — сила мышц туловища.

 Она увеличивается к 7 годам до 32—34 кг по сравнению с 15—17 кг в

3—4года. Статическое состояние мышц называется мышечным тону с о м. В первые месяцы жизни у ребенка преобладает тонус мышц-сгибателей над разгибателями. В раннем возрасте мышечный тонус уменьшается под воздействием гимнастики и массажа.

 Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

 В дошкольном возрасте сердечнососудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70,8 г у 3—4-летнего до 92,3 г — у 6—7-летнего. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца.

 С возрастом поднимается артериальное давление: на первом году жизни оно составляет 80/55 — 85/60 мм рт.ст., а в возрасте 3—7 лет оно уже в пределах 80/50— 110/70 мм рт.ст.

 По мере развития ребенка уменьшается частота дыхания: к концу первого года жизни она равна 30—35 в минуту, к концу третьего — 25 — 30, а в 4—7 лет — 22—26. У ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития у ребенка увеличиваются морфологические и функциональные возможности: повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма.

 Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение (15).

**Глава 2 Задачи, методы и организация исследования**

 **2.1 Задачи исследования**

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой сформулированы следующие задачи исследования:

1. Определить особенности двигательного режима дошкольников, посещающих ДОУ.

2. Выявить особенности двигательного режима и двигательной активности дошкольников подготовительной группы «Лунтики» ДОУ №81 с.Галёнки.

3. Определить пути повышения двигательной активности дошкольников подготовительной группы в современных условиях и представить их в виде практических рекомендаций.

 **2.2 Методы исследования**

 Решение поставленных в исследовании задач опиралось на следующие методы: анализ и обобщение информационных источников, анализ и обобщение документальных материалов, педагогическое наблюдение, опрос (в форме беседы) детей, воспитателей, родителей.

 Анализ и обобщение информационных источников по проблеме исследования проходил на самом первом этапе исследовательской работы.

В ходе подготовки к написанию данного материала проанализирована документация ДОУ : режим дня, сетка занятий, план физкультурно-оздоровительной работы, культурно-массовых мероприятий, план индивидуальной работы воспитателей по физическому развитию детей.

Далее проводилось педагогическое наблюдение за двигательным режимом в ДОУ №81 с.Галёнки подготовительной группы «Лунтики».

 **2.3 Организация исследования**

База исследования: дошкольное образовательное учреждение №81 «Солнышко» с.Галёнки.

Период исследования : с декабря 2011 года по март 2012года.

Выявление особенностей двигательной активности и двигательного режима детей проводилось путем изучения режима дня группы, плана физкультурно-оздоровительной работы и культурно-массовых мероприятий, плана индивидуальной работы воспитателей по физическому развитию детей.

 Для педагогического наблюдения , бесед была выбрана подготовительная группа «Лунтики». Всего в группе 21 ребёнок (13 мальчиков и 8 девочек..), из них:11 детей со 2 группой здоровья,1 с 3 группой, 9 человек с 1 группой здоровья. Уровень физической подготовленности детей соответствует средним показателям.

Условия проведения: обычная обстановка пребывания детей в детском саду во время занятий и в свободное время.

**Глава 3 Результаты исследования и их анализ**

**3.1 Формы повышения двигательной активности дошкольников**

В первой главе нашей работы мы привели несколько определений двигательной активности и определение режима дня дошкольников, а так же обозначили значимость движений в жизни человека.

Каждому возрастному периоду характерен свой двигательный режим. Так «Программой воспитания и обучения в детском саду» предусмотрена следующая модель двигательной активности в режиме дня ДОУ:

-утренняя гимнастика (систематическое проведение её под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, повышением жизненного тонуса) ;

- самостоятельная двигательная деятельность (воспитателю следует чередовать разные виды самостоятельной двигательной деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе) ;

-физкультурные минутки (в случае необходимости проводятся в середине занятия, когда наступает утомление, внимание детей ослабевает, они начинают отвлекаться, небрежно выполнять задания);

-использование игровых приёмов на занятиях;

-обучение играм и упражнениям на прогулке (поощряются спортивные, народные игры, прогулки за пределы участка);

-плавание;

-упражнения на тренажёрах;

-гимнастика «пробуждения»;

-физкультурные занятия (начиная со второй младшей группы предполагается три занятия в неделю, одно из которых у детей 5-7 лет проводится на воздухе);

-физкультурные досуги, праздники (досуги 1 раз в месяц , праздники 2 раза в год: содержание включает знакомые детям упражнения, игры- эстафеты, игры –забавы, аттракционы, соревнования);

-культурно-массовые мероприятия (по годовому плану ДОУ);

-музыкальные занятия;

-кружковые занятия, секции.

 На наш взгляд, очевидно, что необходимый объём двигательной активности не может выполняться только за счёт учебной программы. Оптимизация двигательной активности дошкольников в режиме дня детского сада может быть достигнута за счёт сочетания различных форм и методов проведения занятий , использования различных приёмов выполнения физических упражнений в сочетании с другими средствами оздоровления.

 В литературных источниках последних лет по данной проблеме появилось множество публикаций , предлагающих различные способы повышения двигательной активности.

 ДОУ №81 «Солнышко» в своей работе использует активно-массовые мероприятия, где одним из способов повышения двигательной активности является организация конкурса «Здоровая семья». Конкурс проводился в шесть этапов .

 Повышению двигательной активности способствовали:

-этап «Любимая подвижная игра»;

-спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»;

-туристический поход воспитанников и родителей в лесопарковую зону.

 Так же коллектив данного детского сада предлагает использовать на занятиях и в свободное время детей речедвигательную гимнастику , параллельно развивая речь и двигательную активность.

 Использование нестандартного оборудования в физическом воспитании играет немаловажную роль: коллектив создал предметно-развивающую среду для физического развития дошкольников. Оборудование, изготовленное воспитателями, предназначено для организованной и самостоятельной деятельности детей 2-7 лет в помещении и на воздухе, в семье и детском саду. Оно эффективно для развития двигательной активности, профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки.

Воспитатели групп систематически используют в своей работе с детьми упражнения «психогимнастики», что способствует активизации детей, позволяет увеличить число локомоций.

 Таким образом, сделаем вывод: каждому дошкольному образовательному учреждению приемлем двигательный режим, соответствующий специфике данного учреждения, годовым задачам и особенностям преподавания сотрудников, а так же строится с учётом индивидуальных особенностей воспитуемых.

**3.2 Анализ и обсуждение результатов исследования**

Во время проведения исследовательской работы нами был осуществлён анализ документации детского сада №81 «Солнышко» с. Галёнки, в ходе которого был определён следующий двигательный режим дошкольников подготовительной группы:

-утренняя гимнастика (80% , так как инструктор по физической культуре является студентом университета, больничные листы по уходу за ребёнком) ;

-самостоятельная игровая деятельность (100%);

-игровая деятельность под руководством взрослых (95%, большая наполняемость группы, наличие в коллективе гиперактивных детей, которым требуется постоянное внимание);

-физкультурные занятия (80%);

-музыкальные занятия (80%, так как музыкальный руководитель является студентом университета, больничные листы);

- занятия с педагогом-психологом (70%, завистит от наполняемости группы, больничные листы);

- подвижные игры и физические упражнения на воздухе (95%, в зависимости от погодных условий);

- гимнастика «пробуждения», психогимнастика (100%);

-физкультурные праздники и досуги (80%, так как инструктор по физической культуре является студентом университета, больничные листы по уходу за ребёнком);

-культурно-массовые мероприятия (100%);

-физкультминутки (100%).

Рисунок 1. Процентное соотношение форм двигательной активности в ДОУ.

 Проведение утренней гимнастики организовывается регулярно, используются различные формы проведения (игровая, с использованием различных предметов, пробежки, музыкально-ритмическая, сопровождающаяся стихотворным текстом, имитационная или подражательная, в виде специально подобранных комплексов подвижных игр, в том числе музыкальных), в тёплое время года проводится на свежем воздухе в облегчённой одежде.

 Игровая деятельность способствует физическому и психическому развитию каждого ребёнка, воспитанию нравственно-волевых качеств, творческих способностей. Здесь представлены сюжетно-ролевые игры, дидактические, подвижные игры с правилами, игры-драматизации, а так же игровые действия с игровым оборудованием.

 На физкультурных занятиях используется как стандартное, так и не стандартное оборудование (массажные коврики, дорожки для профилактики плоскостопия, фитболы, султанчики, шишки, приспособления для дыхательной гимнастики, гантели детские и др.), площадь зала максимально освобождена, так как имеет небольшие размеры ( приблизительно 40 квадратных метров) , оборудование грамотно размещено на стенах так, что каждый ребёнок имеет возможность самостоятельного доступа к нему. Чтобы увеличить двигательную активность инструктор по физической культуре использует различные виды занятий: игровые, традиционные, сюжетные, тематические, тренировочные и др.

 Занятия, проводимые на свежем воздухе, организовываются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, привлекая в работу максимальное количество упражнений, направленных на увеличение двигательной активности (преодоление полосы препятствий, пробежки, упражнения на имеющихся снарядах, упражнения с мячами и другим оборудованием , требующим активности, зимой- построение лабиринтов, горок, дорожек для скольжения).

 Одним из элементов, способствующих развитию движений, является проведение пеших прогулок и походов на территории детского сада, в/ч 14038 (памятник «Погибшему солдату», пожарная часть, спортивный зал и городок, санчасть, штаб, плац, столовая, ротное помещение и др.), по окрестностям села (река, озеро, луг, стрельбище, главная площадь, парк ). Во время данных мероприятий с дошкольниками проводятся подвижные и малоподвижные игры, беседы и прочее соответственно поставленным задачам.

 Педагогический коллектив ведёт работу по реконструкции помещений ( организован театральный уголок, территория экосистем) и занятия проводятся вне группового помещения, что тоже способствует более подвижной форме проведения занятий: дети перемещаются от групповой комнаты до необходимого помещения, там передвигаются в свободной форме по мере необходимости.

 Прогулки включают в себя индивидуальную и групповую работу по развитию движений, совершенствованию техники выполнения упражнений. Воспитатели используют оборудование игрового участка и оснащение физкультурной площадки, так же применяют в своей работе выносное физкультурное оборудование (мячи, скакалки, обручи, бадминтон, самокаты, кольцебросы, кегельбан).

 Немаловажную роль в развитии движений в данном учреждении отводят и культурно-массовым мероприятиям. Кроме общепринятых праздников (8 марта, 23 февраля, Новый год, «День матери», 1 июня…) в детском саду проводят праздники «Воздушных шаров», «Святки», «Юные пешеходы», «Недели здоровья», «Дни смеха» и другие, где используется множество подвижных игр, игр-соревнований, хороводных игр.

 **3.3 Практические рекомендации, направленные на повышение уровня двигательной активности детей в режиме дня ДОУ**

Двигательный режим складывается из самостоятельной двигательной деятельности и организованных меропри­ятий. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей ДА. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наи­более полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она являет­ся наименее утомительной из всех форм двигательной активности и со­действует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, имен­но в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени про­являет свое двигательное творчество, а также уровень овладения дви­гательными умениями. Поэтому проанализировав научную литературу, мы пришли к выводу, что вос­питателю необходимо соблюдать следующие рекомендации:

* обеспечить каждому ребенку возможность двигаться по своему усмотрению в любое время дня;
* наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости прий­ти на помощь;
* предусмотреть каждому из детей место для движений, где никто не мешает, оберегать это пространство;
* привлекать детей к размещению физкультурных пособий в группе, на участке, стимулируя этим желание выполнить те или иные движения;
* пытаться без навязывания объединить в совместной парной игре детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, куклу, обруч, скакалку и т.д.) и показав варианты действий, если это не­обходимо;
* обыгрывать новые пособия и игрушки, показав, как по-разному можно с ними действовать (например, по доске - ходить, бегать, пры­гать, ползать, прокатывать машину, мяч; скакалку крутить вдвоем, де­лать из нее дорожку, круг, а затем выполнять разные движения, в том числе и с куклой и т.д.);
* при знакомстве с новой игрушкой показать в первую очередь: ма­лоподвижным детям - несложные активные движения и перемещения в пространстве, детям большой подвижности - движения, требующие точ­ности, сдержанности, осторожности (ходьба, бег, прокатывание мяча по ограниченной плоскости, все виды лазанья и т.п.);
* отдавать предпочтение пособиям и игрушкам, требующим актив­ных действий, чаще менять их расположение, обеспечить сменяемость не только в течение недели, но и дня;
* не усаживать на место чрезмерно подвижного ребенка, полезнее внести в его бесцельный бег целесообразность, подсказать сюжет;
* иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, что­бы показать новые движения, вызвать интерес к ним;
* периодически строить вместе с детьми «полосы препятствий» из имеющихся пособий и учить преодолевать их по-разному;
* обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений;
* использовать различные виды проведения физкультурных занятий и утренней гимнастики;
* включать в план физкультурно-оздоровительных мероприятий походы, пешие прогулки ;
* для проведения культурно-массовых мероприятий активно использовать работу с родителями, вовлекать их в совместную деятельность с детьми в режиме дня ДОУ;
* использовать нестандартное оборудование;
* по возможности увеличивать количество пособий, одновременно используемых на занятиях физической культуры детьми, выполняя одинаковое упражнение;
* регулярно проводить работу по развитию движений вне занятий (как в помещении, так и на прогулке) максимально используя физкультурное оснащение игровых и спортивного участка;
* **необходимо взаимодействовать инструктору по физическому воспитанию с медперсоналом и воспитателями ДОУ.**

Будем надеяться, что предложенные нами рекомендации, включающие в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания и развития, позволят сформировать необходимый двигательный режим дошкольников в ДОУ.

**Заключение**

 Наша работа посвящена изучению двигательной активности дошкольников в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.

 В связи с поставленной целью в первой главе исследования была рассмотрена двигательная активность и режим дня дошкольников, роль и место двигательной активности в развитии ребёнка, характеристики возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

 Таким образом, двигательная активность должна считаться важнейшим по­казателем двигательного развития дошкольника. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

Знание особенностей двигательной активности детей и степени обусловленности ее воспитанием и обучением необходимо для правильного построения процесса физического воспитания детей.

Одной из задач нашего исследования является определение особенностей двигательного режима дошкольников, посещающих ДОУ, решая данную задачу мы пришли к выводу:

* двигательный режим дошкольников зависит от методов и приемов, используемых организации деятельности детей в ДОУ;
* каждое ДОУ вправе выбирать оптимальные , приемлемые для данного учреждения способы повышения двигательной активности.

 Одной из важных задач в работе с детьми является забота о том, чтобы часы, свободные от вы­полнения учебных заданий, заполнялись разумно, интересно, чтобы они были действенным средством вос­питания детей. В значительной мере это зависит от воспитате­ля, его умения увлечь детей интересным делом, дать выход их энергии, предоставить каждому возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои способности.

 Педагоги ДОУ в своей работе используют различные методы, приёмы для увеличения двигательной активности.

Исходя из изученного материала нами были разработаны практические рекомендации, направленные на повышение уровня двигательной активности детей в режиме дня ДОУ.

Необходимо, чтобы все участники педагогического процесса – педагоги, дети, родители – были вовлечены в совместную деятельность, осуществляя взаимопроникновение семьи и детского сада. Ведь только при таком взаимодействии можно действительно достичь больших результатов в укреплении физического и психологического здоровья детей.

**Список литературы**

1.Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физ. культуры. 2000. – 274 с.

2.Бальсевич В.К. «Здоровье в движении» М. «Советский спорт», 1988г.

3.Бажуков С. М. Здоровье детей – общая забота. – М., Физкультура и спорт, 1987г.- 127 с.

4.Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: "Просвещение". 1983 – 174 с.

5.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: "Просвещение". 1985 – 201с.

 6.[Лазарев М.Л.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=лазарев%20м) [Здравствуй!](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=здравствуй!): Учеб. метод. пос. для педагогов дошк. образов. учрежд. - М.: Мнемозина, 2004. - 248 с.

7. Логинова В.И. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду – СПб: Акцидент, 1996.-224с.

 8.Мащенко М. В., Шишкина В. А. Физическая культура дошкольников (в вопросах и ответах). – Могилев, 1997.

9.Никитин Б. «Развивающие игры», М.: «Педагогика», 1985 г.

10.Поздняк Л.В., Бондаренко А.К. и др. Организация работы детского сада.—М.: Просвещение, 1995г.

 11.Пралеска: программа дошкольного образования/ Е. А. Панько [и др.].- Минск: НИО; Аверсэв, 2007.- 320 с.

12.[Рунова М.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=рунова%20м)[Двигательная активность ребенка в детском саду](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=двигательная%20активность%20ребенка%20в%20детском%20саду): Пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. - М.: Мозаика-Синтез, 2004. - 256 с.

13. Снигур М.Е. Формирование модели двигательной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностью // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 3 – С. 63-64

 14.[Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=социальная%20технология%20научно-практической%20школы%20им.%20ю.ф.%20змановского) "Здоровый дошкольник". - Москва: издательство АРКТИ, 2001г.- с.151.

15.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.-368с.

16.[Сухарев А.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=сухарев%20а) [Здоровье и физическое воспитание детей и подростков](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=здоровье%20и%20физическое%20воспитание%20детей%20и%20подростков). - М.: Медицина, 1991. - 272 с.

17.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт,1991.-224с.

18.Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры, упражнения на прогулке. – М., Просвещение, 1986. – 159 с.

19.Шебеко В. Н., Шишкина В. А., Ермак Е. Е. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебник для учащихся пед. колледжей и училищ. – Минск: Университетское, 1998. – 184 с.

20.Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А. Г. Щедрина-Новосибирск: СО РАМН, 2003. 132 с.

 21.Шишкина В. А. Двигательное развитие детей дошкольного возраста: метод. пособие/ В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2006 – 32 с.

22. Шишкина В. А. Журнал мониторинга здоровья, физического и двигательного развития дошкольников. – Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2005

 23.Шишкина В. А. Здоровый ребенок: Физическое воспитание – основа здоровьесберегающего образовательного процесса в дошкольном учреждении. // Пралеска, 2006 г., № 9

**Приложение А**

**(рекомендуемое)**

**Режим дня ДОУ №81 «Солнышко»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зима/**лето** | 1 младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
| Приём, зарядка, игры | 8.00-8.30 | 8.00-8.30 | 8.00-8.30 | 8.00-8.40 | 8.00-8.50 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.40-9.05 | 8.50-9.10 |
| Игры  | 9.00-9.20 | 9.00-9.20 | 9.00-9.20 | 9.05-9.20 | 9.10-9.20 |
| Организованная образовательная деятельность | 9.20-9.50**9.30-9.40** | 9.20-10.15**9.30-9.45** | 9.20-10.10**9.30-9.50** | 9.20-11.10**9.30-9.55** | 9.20-11.10**9.30-10.00** |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.50-11.30**9.40-11.10** | 10.15-12.00**9.45-11.40** | 10.10-12.10**9.50-11.55** | 11.10-12.25**9.55-12.10** | 11.10-12.35**10.00-12.20** |
| Возвращение с прогулки | 11.30-11.50**11.10-11.30** | 12.00-12.20**11.40-12.00** | 12.10-12.30**11.55-12.15** | 12.25-12.35**12.10-12.25** | 12.35-12.45**12.20-12.30** |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.30**11.30-12.05** | 12.20-12.50**12.00-12.30** | 12.30-13.00**12.15-12.45** | 12.35-13.00**12.25-12.55** | 12.45-13.15**12.30-13.00** |
| Сон  | 12.30-15.00**12.05-15.00** | 12.50-15.00**12.30-15.00** | 13.00-15.00**12.45-15.00** | 13.00-15.00**12.55-15.00** | 13.15-15.00**13.00-15.00** |
| Постепенный подъём, закаливание | 15.00-15.30 | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 |
| Организованная образовательная деятельность | 15.30-16.00 | 15.20-16.00 | 15.20-15.50 | 15.20-15.45 | 15.20-15.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность. чтение | 16.00-16.15 | 16.00-16.30 | 15.50-16.30 | 15.45-16.30 | 15.50-16.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 16.15-16.35**16.00-16.20** | 16.30-16.55**16.15-16.40** | 16.30-16.55**16.20-16.45** | 16.30-16.55**16.20-16.45** | 16.30-16.45**16.25-16.45** |
| Прогулка  | 16.35-18.00 | 16.55-18.00 | 16.55-18.15 | 16.55-18.20 | 16.45-18.20 |
| Возвращение с прогулки, игры, чтение | 18.00-18.30 | 18.00-18.30 | 18.15-18.40 | 18.20-18.40 | 18.20-18.40 |
| Уход домой | 18.30 | 18.30 | 18.40 | 18.40 | 18.40 |

**Приложение Б**

**Двигательный режим ДОУ № 81 «Солнышко» .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы организации | Младший возраст | Старший возраст |
| Младшая гр. | Средняя гр. | Старшая гр. | Подгот. гр. |
| Организованная форма двигательной деятельности | 6 часов в неделю | 6 часов в неделю | 8 часов в неделю  | 8 часов в неделю  |
| Утренняя гимнастика | 5-6 мин. | 6-8 мин. | 8-10 мин | 10 мин |
| Гимнастика пробуждения | 5-6 мин | 5-8 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. |
| Подвижные игры | Не менее 2-4 раз в день |
| 6-10 мин. | 10-15 мин. | 15-20 мин. | 15-20 мин. |
| Спортивные игры | \_\_\_\_\_ | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю |
| Физкультминутки  | По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин. |
| Спортивные упражнения на прогулке | 10 мин. | 10 мин. | 15 мин. | 20 мин. |
| Физкультурные упражнения на прогулке | 5-7 мин ежедневно | 8-10 минежедн. | 10 мин ежедн. | 15 минежедн. |
| Физкультурные занятия | 3 раза в неделю |
| 15 мин | 20 мин. |  25 мин. | 30 мин. |
| Музыкальные занятия (часть занятия) | 2 раза в неделю |
| 3-5 мин. | 5 мин. | 7-10 мин. | 10 мин. |
| Спортивные развлечения | 1 раз в месяц |
| 15 мин. | 20 мин. |  25 мин. | 30 мин. |
| Спортивные праздники | 2 раза в год |
| 20 мин. | 20-25 мин. | 50 мин. | 50 мин. |
| День здоровья | 1 раз в три месяца |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно индивидуально и подгруппами. Характер и продолжительность зависят от потребностей детей. |

**Приложение В**

**Сценарии праздников и развлечений в ДОУ .**

1.**Спортивное развлечение «Весёлые старты» с участием родителей (старший возраст).**

 Задачи:

 создавать радостное настроение и возможности совершенствовать двигательные умения в непринуждённой обстановке, располагающей всех к творческой деятельности;

совершенствовать у детей умение общаться, действовать сплочённой командой;

воспитывать уверенность в себе, волевые качества;

обогатить родителей знаниями , практическими умениями в организации и проведении досуга с детьми;

познакомить родителей с нестандартным оборудованием для двигательной активности детей;

помочь родителям увидеть, узнать работу детского сада по физическому развитию детей.

 Оборудование : магнитофон, косички, обручи, стойки для обручей, кирпичики, мячи, кегли, медболы 2шт, маты, призы , медали, грамоты.

(Зал украшен шарами , гирляндой из флажков.)

 Ход мероприятия:

 1 часть.

-Добрый день , ребята, уважаемые взрослые, гости и все кто пришёл к нам сегодня на развлечение «Веселые старты».

-А сейчас встречайте команды, вместе с ребятами участвуют и их родители.

 Вход команд, почётный круг по залу (песня «Спорт»). Построение ,

 равнение , приветствие.

 Капитан первой команды :

 «Вас приветствует команда ….

Хором : «Пузырь».

 Капитан : «Наш девиз…»

Хором : «Лопнем , но не сдадимся!»

 Капитан второй команды : «Вас приветствует команда …»

Хором : «Дружные».

 Капитан: «Один за всех, все за одного!»

-Хочу представить строгое , но справедливое жюри.

 Кто «жюрить» вас честно будет,

 Кто вам сделает подсчёт?

 Кому выделит награды

 И кому за что почёт?

(представление членов жюри)

-Прежде чем соревноваться,

Мы скорей должны размяться.

Внимательными будьте,

Старательными будьте , упражнения выполняйте, за мною дружно повторяйте!

(ритмическая гимнастика)

 2 часть.

-Начинаем наши соревнования.

 *1.* Эстафета «Змейка в обруче».

Каждый участник пробегает «змейкой» между обручами», назад возвращается по прямой бегом.

 2 . Эстафета «Бег сороконожек».

Верёвка , за неё по обе стороны участники держатся руками. Добежать и пробежать вокруг ориентира, вернуться назад.

 3. Эстафета «Пингвин с мячом».

Участники по очереди прыгают на 2 ногах (с зажатым м/у колен мячом) с мячом в руках до ориентира, назад возвращаются с 2 мячами в руках бегом.

 4.Эстафета «Кому достанется кегля?»

В конце зала по центру стоит стул с кеглей, по сигналу из обеих команд бегут по одному участнику и стараются схватить кеглю. В чьей команде по окончании эстафеты наберётся больше кеглей –та победила.

 5. «Загадки».

Командам по очереди загадываются загадки, побеждает команда , разгадавшая все загадки.

 Загадки команде «Пузырь»:

* Этот знак не продают, а торжественно вручают. За спортивные успехи им лишь лучших награждают. (медаль)
* Стать сильнее захотели? Поднимайте все …. (гантели)
* С потолка – вниз два каната, бублики на них, ребята. Вы конечно же узнали. Что за бублики в спортзале? (кольца)
* Буквой П снаряд спортивный, тренируюсь я активно. Подтянулся раз и два- закружилась голова. (турник)
* Как матрац он надувной, я скачу как заводной. Я на нём совсем как мячик! Так сумеет каждый мальчик. (батут)

 Загадки команде «Дружные»:

* Бодаться не может , он просто без рожек. Он даже не может быть зол. Не бойся, дружок , и сделай прыжок. Не страшен спортивный …. (козёл)
* В парке проходил забег, участников – 100 человек. Старался каждый, и всерьёз воспринимали этот …. (кросс)
* Через сетку мяч летает – это в теннис здесь играют. На вопрос ответь мне быстро: что в руках у теннисиста? (ракетка)
* Ростом мал ,да удал, от меня ускакал. Хоть надут он всегда- с ним не скучно никогда. (мяч)
* Спортсмен перчатки надевает, на ринге стойку принимает. Ты уже определил, какой же спорт он полюбил? (бокс)

 6. Эстафета «Гусеницы».

 Родители стоят ноги широкая стойка, по сигналу дети ползут на четвереньках под ногами родителей и занимают место за ними, после последнего ребёнка родители бегут колонной до ориентира , оббегают и занимают место за детьми.

 7. Эстафета «Белочка, кати орешек».

Докатить медбол до обруча, положить в обруч и вернуться назад. Следующий игрок бежит до обруча, достаёт медбол и катит до команды.

 8.Эстафета «Вьюны».

Участники стоят колонной по одному на расстоянии вытянутых рук. Первый участник по сигналу поворачивается на 360 градусов, далее, стоящий позади участник берёт его за пояс и они вдвоём делают поворот на 360 градусов. И так далее. Побеждает та команда , которая быстрее закончит эстафету.

 9.Эстафета «Колобок».

Гимнастические маты, мячи . обручи на стойках. Участники с мячом в вытянутых руках бегут к мату и выполняют перекаты до конца мата, затем подлезают в обруч и возвращаются в конец колонны.

 3 часть.

- «Весёлые старты» подходят к концу, жюри нам расскажет итоги.

(оглашение результатов, вручение подарков, грамот, медалей)

-Команда победительница делает круг почета. (под торжественную музыку)

 2**. «День здоровья».**

**Сценарий физкультурного праздника для детей старших и подготовительных групп.**

Цель:

- «зарядить» детей положительными эмоциями;

- формировать у детей представления о здоровом образе жизни;

Задачи:

1. Повторить бег врассыпную и построению в шеренгу по сигналу.

2. Упражнять в ползание на четвереньках, задом наперёд.

3. Упражнять в прыжках в длину с места.

4. Обучать действовать в команде.

5. Развивать интерес к физкультурным занятиям.

6. Воспитывать чувство поддержки, взаимопомощи и уверенности.

 Оборудование: канат, мяч, ориентиры, ТСО.

Ход мероприятия:

1 часть.

 Инструктор по физкультуре:

Внимание, внимание,

Начинаем соревнование.

Здравствуйте, мои друзья,

Сегодня мы проводим праздник «День Здоровья».

(Под музыку спортивного марша входят 2 команды.)

 1-й ребёнок.

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

 2-й ребёнок.

Распахнуто окошко,

Нам холод нипочём!

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнём!

 3-й ребёнок.

Но чтоб совсем проснуться,

Нам нужно по-тя-нуть-ся!

Начинай! Не спеши!

Носом ты ровней дыши!

 4-й ребёнок.

Взрослые — такой народ,

На занятость спешат сослаться.

А дети их – наоборот:

Хотят спортом заниматься.

 Участники делятся на команды.Приветствия:

 1-я команда.

Стать чемпионом – сложно,

Но постараться можно!

 2-я команда.

Мы сил не пожалеем,

Покажем, что умеем!

Все вместе.

Командам нашим дружным —

Привет, привет, привет!

2 часть.

 Игра-разминка «Чья команда быстрее соберётся".

(Звучит лёгкая музыка. По сигналу ведущего участники бегут врассыпную, затем по сигналу две команды выстраиваются в шеренги по росту. Побеждает команда, которая построится первая.)

(Выбегает ребёнок в маске зайчика.)

 Зайчик.

Я зайчишка — не трусишка,

Ускачу от волка быстро.

И зависит от прыжка,

Сохранится ль жизнь моя.

 Игра « Самый длинный прыжок».

(Все члены команды по очереди прыгают. Каждый участник начинает прыжок от той черты, где закончился прыжок предыдущего. Побеждает команда, чей общий «прыжок» окажется длиннее.)

 Инструктор по физкультуре:

Угадайте, кто это?

Про меня говорят,

Будто пячусь я назад.

Не назад, а вперёд,

Только задом наперёд.

(Рак.)

 Эстафета «Раки-забияки».

(До обозначенной отметки участники передвигаются на четвереньках, задом наперёд, обратно — бегом. Побеждает команда, которая быстрее пройдёт весь путь.)

 Шуточный хоровод «У Меланьи, у старушки» (проводит инструктор по физкультуре).

У Меланьи, у старушки

Жили в маленькой избушке

Семь сыновей — все без бровей.

 (Инструктор по физкультуре останавливается, хоровод — тоже.)

С такими глазами (подносит кулаки к глазам, дети повторяют).

С такими ушами (шевелит ладонями рядом с ушами, дети повторяют).

С такой головой (поднимает руки вверх, дети повторяют).

С такой бородой (делает жест от подбородка вниз, дети повторяют).

Ничего не ели, на неё глядели (начинает двигаться по кругу, дети идут за ним).

Делаем вот так (показывает движения для повторения).

(Появляется ребёнок в маске медведя*.)*

 Медведь:

Я хозяин леса строгий.

Спать люблю зимой в берлоге,

И всю зиму напролёт

Снится мне душистый мёд.

Страшно я могу реветь,

Кто же я, скажи?.. (Медведь.)

 Игра « У медведя на бору»

(Участвуют две команды. Дети подходят к «берлоге», где спрятался «медведь», и выполняют движения, имитирующие сбор ягод, грибов, произносят при этом следующие слова)

У медведя во бору

Грибы-ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит.

(Когда дети произносят последнее слово – «рычит», «медведь» с рычанием выскакивает из «берлоги» и старается кого-нибудь поймать. Пойманных детей «медведь» отводит в «берлогу». Выигрывает команда, в которой останется больше игроков.)

*(*Проводится эта же игра со зрителями.)

 Инструктор по физкультуре:

 Ребята наши смелые,

Ловкие, умелые.

Поглядим на этот раз,

Кто сильней из вас.

 Игра «Перетягивание каната»

 Инструктор по физкультуре:

Заканчиваем состязание!

Последнее соревнование

Для тех, кто любит футбол:

Воздушным шаром забейте гол!

 Футбол с воздушным шаром.

Играть можно только головой.

Побеждает команда, которая за определённое время забьёт больше голов.

3 часть.

(Жюри подводит общий итог соревнований, объявляет победителя и вручает всем участникам витамины.)

«Будем мы здоровыми, будем мы веселыми!»

3.**Праздник, посвященный 23 февраля: «Курс молодого бойца».**

**(подготовительная к школе группа)**

ЗАДАЧИ:

 Создать у детей и взрослых радостное, бодрое настроение.

 Развивать ловкость, быстроту, выносливость, мышечную силу, волевые качества в достижении цели.

 Воспитывать гордость за свои успехи.

 Поощрять использование своего двигательного опыта в разнообразных игровых ситуациях.

 Отметить и показать родителям успехи детей в физическом развитии и физической подготовке.

 Оборудование: ТСО, повестки, одежда военная, ориентиры, обручи, мячи, игрушечное оружие, тоннели, эмблемы, скакалки, самокаты, костюм коровы, конфеты- муляжи.

ХОД ПРАЗДНИКА

1часть.

 (В зал входят по очереди группа «Смешарики», «Лунтики», поют песни,рассказывают стихи -по плану муз.руководителя, рассаживаются по местам).

-Здравствуйте, дорогие дети, уважаемые родители! Вот и опять мы собрались все вместе в этом зале.

Сегодня у нас особенный день – День защитника Отечества. В этот день мы поздравляем всех мужчин – наших пап, братьев, дедушек – настоящих и будущих защитников Родины.

(стук в дверь, появляется человек в военной форме – военком ,в руке повестки…)

Защитников:

-Здравия желаю! Детский сад? «Солнышко?».

- Значит по адресу пришёл.

- Я приехал из военкомата , у нас сейчас проходит срочный набор в армию детей для прохождения «Курса молодого бойца».

-У вас есть мальчишки- будущие солдаты?(осматривает зал)

-Итак, желающие пойти в армию есть?

-В одну шеренгу становись (мальчики выстраиваются в шеренгу, девочки остаются на стульях)

-Равняйсь, смирно!

-Во время прохождения «курса молодого бойца» мы будем подготавливать к службе в армии настоящих танкистов и ракетчиков.

-У кого повестка синего цвета- встаём здесь (подготовлен ориентир) - ракетчики, а у кого зелёного цвета- здесь- танкисты.

- (рассматривает повестки) Ф.И. … есть такой? Поздравляем , будешь …..(танкистом или ракетчиком)

(распределить детей на 2 команды, закрепить эмблемы)

-Солдаты готовы! Можно начинать.

-Следить за точностью выполнения моих заданий детьми будут члены военной призывной комиссии (Ф.И.О. ……. 2-3 папы)

-Защитник Отечества должен обладать мужеством, смелостью и выносливостью

Делу время, час забаве

Команда первая – направо

Тут вторая становись

Состязанья начались.

-Со всеми заданиями солдат должен справляться

 Быстро и ловко в свою форму одеваться…

2 часть.

 1.Игра «Кто быстрее оденется»

(в корзине одежда, дети по очереди колоннами выполняют задание,

жюри выставляет баллы)

 -Молодцы, одеться сможете, а загадки разгадывать умеете?

Ну-ка ребятки,

Отгадайте загадку:

Всё умеет он и знает.

Во всех делах отличник

И зовётся…… (пограничник)

-Пограничник, правильно!

Наша подготовка к армии продолжается ,учения переходят на пограничную заставу.

 2.Эстафета: «Полоса препятствий».

(Дети подходят к ориентиру, берут ружьё ,набрасывают на плечо, пролезают в тоннель,

обегают стойку и возвращаются назад, передают эстафету хлопком по руке, становятся в конец колонны.)

 -Я что-то слышу.

-Ребята, прислушайтесь

Слышен стук копыт,

Это смелый всадник

На коне летит.

 3.Эстафета «Всадники».

(один ребёнок скакалкой «запрягает» другого ,бегут до ориентира, оббегают его. Командами, пока не закончатся участники).

-Да в давние времена военные ездили на лошадях.

-А теперь?

-Как же без машины? Да ,в армии тоже нужны водители.

 4.Эстафета «Военные водители».

Дети едут на самокатах до стойки, объезжают и возвращают самокат следующему ребенку.

Сюрпризный момент. Звучит музыка «Тридцать три коровы».

В зале появляется корова (по бокам прикреплены конфеты), идет, приплясывая.

 Ведущий:

« Нынче праздник у ребят,

Ну-ка веселее,

Будь сегодня молодцом,

Выполняй дружнее»

(Корова пускается в пляс.)

Ведущий: Ой, ребята, а корова то не простая, а сладкая, вся в конфетах.

Но рога у нее тоже ой-ой-ой.

 5-я эстафета «Сладкая коровка»:

Надо сорвать конфетку только на ленточке своего цвета.

Корову можно оббегать с любой стороны.

Когда сорвал конфету, возвращаемся назад и передаем

эстафету следующему участнику и становимся в конец

колонны.

 -Ребята молодцы, дружно справились с заданием!

Очень важно для солдата дружить

И солдатской дружбой дорожить!

 6-я эстафета «Взаимовыручка».

-Посмотрим, умеете ли вы выручать друг друга.

(один ребёнок ползёт по-пластунски до корзины ,берёт мешок, бежит обратно, передаёт мешок другому, тот прыгает в мешке. Так вся команда.)

 Стихотворения.

 Песня «Про папу».

 7-й конкурс для пап (кто быстрее оденет ребёнка и отведёт в детский сад)

 8-й конкурс «Армрестлинг»- участвуют 2 папы.

 3 часть.

Ведущий: Дорогие папы, мальчики ! Вы сегодня отлично соревновались, честно соблюдали правила, проявили ловкость, находчивость, смелость, девочки и мамы не переставая болели за вас! А сейчас уважаемые члены призывной комиссии нам объявят, какая из команд лучше подготовлена к службе в армии. (слово жюри)

Награждение участников праздника.

(Дети получают медали, папы грамоты)

С такими бравыми парнями

Мы как за прочными стенами

Довольны старые отцы

Растут на смену удальцы!

Ведущий:

-А в заключении нашего праздника предлагаем прослушать песню «Салют».