|  |
| --- |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА№ 1 «АЛЕНКА»Город Талдом Московской области. |

**ПРОЕКТ**

**«Использование современного физкультурного оборудования в ДОУ по образовательной области «Физическая культура» для детей 3-7 лет»**

**Портала Наталья Марковна**

Инструктор по физической культуре МДОУ № 1 «Аленка». Стаж работы с дошкольниками более 39 лет.

**СОДЕРЖАНИЕ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Глава | Название | Стр. |
| Введение |  | 4 |
| Раздел I. | Паспорт проекта | 6 |
| Раздел II. | Педагогические условия | 8 |
| РАЗДЕЛ III. | **Структура, содержание и особенности методики занятий по физическому воспитанию дошкольников с введением в них комплексов ритмической гимнастики образно-игровой направленности** | 12 |
| РАЗДЕЛ IV. | Формы работы воспитателей с детьми по реализации проекта | 16 |
| РАЗДЕЛ V. | Использование нетрадиционного и традиционного оборудования в комплексах ритмической гимнастики образно-игровой направленности на занятиях по физической культуре в ДОУ | 18 |
| РАЗДЕЛ VI. | Сотрудничество с родителем | 29 |
| РАЗДЕЛ VII. | Педагогическая диагностика | 33 |
| Заключение |  | 42 |
| Литература |  | 43 |
| Приложения |  | 44 |

***ВВЕДЕНИЕ***

***«Кто превосходно соединяет гимнастику с музыкой…, того мы по всей справедливости можем назвать человеком вполне гармоническим...»***

***Платон***

Физическое развитие является одним из основных критериев развития ребенка. В дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции дошкольного воспитания, - является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

В дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

В настоящее время активно разрабатываются и вводятся новые формы работы с дошкольниками, так называемые, фитнес - помощники, тренажёры и физкультурное оборудование, которое позволяет повысить эффективность занятий. Много новых программ основывается на наличии хорошего спортивного зала и большого количества дорогостоящего физкультурного оборудования, приобрести которое не может позволить себе рядовой детский сад.

Как повысить моторную плотность физкультурного занятия при большом количестве занимающихся детей, и малой площади физкультурного зала?

Как сделать так, чтобы процесс ФВ\* стал интереснее, разнообразнее при достаточной физической нагрузке, обеспечивающей тренирующий эффект?

Из всего многообразия нового спортивного физкультурного оборудования мы остановились на том, которое по нашему мнению будет решать рассматриваемые нами проблемы и наиболее безопасно для использования детьми 3-7 лет.

Инновационный подход к решению проблем повышения моторной плотности физкультурного занятия и способствованию повышения интереса к занятиям у детей дошкольного возраста мы видим в использовании нетрадиционного и традиционного физкультурного оборудования в комплексах ритмической гимнастики образно-игровой направленности, которое может создать фон для сюжета на занятиях физической культуры, дополнить или подсказать новое упражнение.

***Результатом педагогических исследований и размышлений стал проект «Использование современного физкультурного оборудования в ДОУ по образовательной области «Физическая культура» для детей 3-7 лет»***

**РАЗДЕЛ I**

**Паспорт проекта**

**Цель проекта:**

Совершенствование процесса физического воспитаниядошкольников средствами ритмической гимнастики образно-игровой направленности с использованием нетрадиционного и традиционного физкультурного оборудования в условиях детского сада.

**Задачи:**

*Оздоровительные –*способствовать гармоническому развитию ребенка, устойчивого к заболеваниям и неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

*Образовательные -*развитие основных физических качеств, приобретение жизненно – важных двигательных навыков и умений, развитие психоэмоциональной сферы.

*Воспитательные*- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Ожидаемые результаты:**

**Объект и предмет проекта.**

Объект - процесс физического воспитания в ДОУ на основе средств ритмической гимнастики образно-игровой направленности, с использованием традиционного и нетрадиционного физкультурного оборудования.

Предмет – уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста.

**Инновационная направленность.**

Использование ритмической гимнастики образно – игровой направленности, с использованием традиционного и нетрадиционного физкультурного оборудования в процессе физического воспитания дошкольников. Предметная сфера, объединяющая физкультуру с игрой, создаёт условия для наиболее полного самовыражения ребёнка в двигательной деятельности и значительно повышает уровень развития физический качеств.

Новизна, и в формировании нового типа взаимодействия детского сада и семьи, характеризующаяся доверительными отношениями педагогов, специалистов и родителей.

Разработка «Развивающей методики – практического руководства по использованию нетрадиционного и традиционного физкультурного оборудования».

**Этапы реализации проекта.**

Проект рассчитан на 4 учебных года (2010-2013гг.)

1 этап – подготовительный этап,

2 этап – проектировочный,

3 этап - экспериментальный,

4 этап – внедрение и реализация проекта.

**База исследования.**

МДОУ № 28 «Совенок», группа № 1

**Участники проекта.**

Дети, инструктор по физической культуре, врач-педиатр, старшая медицинская сестра, воспитатели, заместитель заведующего по ВМР, заведующий ДОУ, родители.

**Практическая значимость**

Физкультурные занятия на основе ритмической гимнастики образно-игровой направленности с использованием нетрадиционного и традиционного физкультурного оборудования помогает ребенку использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; способствует развитию физических качеств; приобщает детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

**РАЗДЕЛ II**

**Педагогические условия**

**2.1 Участники реализации проекта**

**2.2 Техническое и кадровое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование мероприятия | Ответственные |
| 1 | Пополнение среды нетрадиционными физкультурными пособиями:мяч гимнастический большого диаметра.массажный мяч (разного диаметра)длинный гимнастический шест (2 м),мяч набивной мягкий (вес 200г, d=30 см.)мини-степ платформамассажные коврики | Заведующий, заместитель заведующего по безопасности, инструктор пофизической культуре |
| 2 | Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ) | Завхоз,заместитель заведующего по ВМР |
| **2.3 Организационно-педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение** |
| 1 | Наименование мероприятия | Ответственные |
| 11 | Методика занятий по физическому воспитанию дошкольников с включением в них комплексов на основе образно-игровой ритмической гимнастики с использованием нетрадиционного и традиционного физкультурного оборудования. | Инструктор пофизической культуре |
| 2 | Проведение семинара и консультаций с воспитателями по ознакомлению с новыми методиками и технологиями. | Заместитель заведующего по ВМР,инструктор по физической культуре |
| 2 | Основные средства физического воздействия:упражнения основной гимнастики, аэробики;элементы художественной гимнастики;элементы акробатики;элементы релаксации;элементы стретчинга;элементы спортивного, современного и народного танца, пантомимы;элементы атлетической гимнастики и др.В проекте использованы практически апробированные и разрешенные методики нетрадиционного оздоровления детей:упражнения дыхательной и звуковой гимнастики по А.Стрельниковой,психогимнастика по методике М. Чистяковой,звуковая гимнастика Лобанова,игровой массаж А.Уманской и К. Динейки,пальчиковая гимнастика,йога для детей Джуди Смит, Дорил Холл. | Заместитель заведующего по ВМР,инструктор по физической культуре |
| 3 | Диагностика физической подготовленности детей по возрастным группам - «Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи» | Инструктор пофизической культуре;Заместитель заведующего по ВМР |
| 4 | Упорядочение времени специально организованных занятий и активного отдыха детей(проведение «Дней здоровья», гибкий график занятий и т.д.) | Заместитель заведующего по ВМР |
| 5 | Введение специализированных занятий:Хореография «Мармелад»Корригирующая гимнастикаСемейный клуб | Инструктор пофизической культуре |
| 6 | Продолжение работы по усовершенствованию предметно-развивающей среды в группах (физкультурные уголки.) | Воспитатели, заместитель заведующего по ВМР |
| 7 | Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДОУ и в семье («Уголок здоровья», проведение консультаций, стендовые сообщения, Семейный клуб и т.д.) | Воспитатели, инструктор пофизической культуре,заместитель заведующего по ВМР |
| 8 | Организация контакта с медицинским персоналом ДОУ, МГАФК, методическим центром района. | Заведующий, инструктор пофизической культуре,заместитель заведующего по ВМР |
| 9 | Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей. | Заведующий,инструктор пофизической культуре,заместитель заведующего по ВМР |

**РАЗДЕЛ III**

**Структура, содержание и особенности методики занятий по физическому воспитанию дошкольников с введением в них комплексов ритмической гимнастики образно-игровой направленности**

Идея сюжетного занятия в принципе не нова. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

На основе средств ритмической гимнастики образно-игровой направленности были разработаны комплексы занятий по физической культуре для детей 3-7 лет, целью которых является обеспечение эффективного и более полного развития двигательных способностей ребенка для реализации в дальнейшей жизни его природного потенциала. В них мы попытались сохранить характерные черты, присущие сюжетному физкультурному занятию.

Каждый комплекс сюжетных занятий используется в среднем на протяжении 2-2,5 месяцев, что обосновывается результатами исследований В.К.Бальсевича с соавторами (1986, установивших, что применение коротких (в течение двух месяцев) тренирующих минипрограмм, направленных на развитие отдельных двигательных качеств, в процессе физического воспитания дошкольников достаточно эффективно и вызывает достоверное улучшение показателей, характеризующих уровень развития двигательных качеств.

**Таблица №1. Основные компоненты ритмической гимнастики образно-игровой направленности**

|  |
| --- |
| Ритмическая гимнастика образно-игровой направленности |
| Движения | Игра | Сюжет | Музыка |
| Основные виды движений | Общеразвивающие упражнения | Упражнения оздоровительных и спортивных видов гимнастики | Танцевальные упражнения и элементы хореографии | Выразительные жесты, пантомима | Сюжетно-ролевая | Подвижная | Имитационная | Русские и современные сказки | Сказки народов мира | Рассказы и путешествия | Фонограммы музыкальных сказок | Музыка из мультфильмов и мюзиклов | Детские песни и музыкальные пьесы | Музыка из классических произведений |

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач в комплексах используются различные физические упражнения, последовательность которых соответствует общепринятой трехчастной структуре. При этом упражнения, используемые в заключительной части занятий, а также этюды психо - гимнастики, танцы и игры можно менять через 2-3 занятия, варьируя их в соответствии с сюжетом.

Основными средствами физического воздействия являются:

ОРУ

ОД – лазание, метание, равновесие, бег, ходьба, прыжки

Элементы различных гимнастических школ

Народных, эстрадных, спортивных танцев

Дыхательные упражнения

Пальчиковая гимнастика и др.

Применение серийно-поточного способа выполнения упражнений позволяет увеличивать нагрузку и моторную плотность занятий и повышает их тренирующий эффект.

Комплекс предусматривает многочисленные основные перестроения под определённую музыку

в 3 колонны.

в 2 шеренги,

круг

Смену направления движения:

змейкой

в круг,

из круга,

что развивает умение детей быстро ориентироваться в пространстве и во времени.

Перечисленные средства объединяются в определённой последовательности и связаны музыкой и литературным содержанием. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету.

Каждое упражнение имеет своё название и выполняется под «свой» музыкальный эпизод. При этом у ребёнка возникают определённые моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстрее запоминал порядок выполнения движений.

Использование приёмов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Особенностью физкультурных занятий с использованием нетрадиционного и традиционного физкультурного оборудования является звучание музыкальной фонограммы на протяжении всего или большей части занятия. Решается проблема затраченного времени на переход от одного вида деятельности к другому.

По развитию сюжета детям предлагаются для выполнения (ознакомления или закрепления) те или иные виды основных движений. Не выходя из образа, они «отправляются в путь», преодолевая вместе с героями различные препятствия.

При разработке комплексов ритмической гимнастики с использованием традиционного и нетрадиционного физкультурного оборудования, мы попытались сохранить структуру и характерные черты рядового физкультурного занятия.

**Таблица 2. Использование оборудования в физкультурных занятиях**

**сюжетно-образной направленности**

**Физкультурное занятие сюжетно-образной направленности**

**Использование физкультурного оборудования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс ритмической гимнастики** |  | **Обучение основным видам движений** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Игры,****эстафеты** |  | **Полоса препятствий** |

На физкультурных занятиях дети параллельно знакомятся с содержанием сказок и характером музыкальных произведений. Приведенные в приложении комплексы, представляют собой подборку, достаточно знакомых детям, упражнений, состязаний, «нанизанных» на определенный тематический стержень. Систематизация физкультурных занятий, обогащенных сказочным содержанием, с известным детям сюжетом и действиями героев, позволит развить у детей интерес к занятиям физкультурой в русле знакомой сказки и волшебных образов.

Плюс к тому подвижные игры в комплексе с театрализованными представлениями смогут максимально эффективно воздействовать на развитие художественных способностей детей.

Занятия проводятся в игровой форме по сюжетам русских и зарубежных сказок, под непрерывную музыкальную фонограмму, что позволяет увеличить их моторную плотность.

Использование ритмичной музыки вызывает у детей положительные эмоции, способствует воспитанию чувства ритма, облегчает формирование двигательных навыков. Применение серийно-поточного и фронтального способа выполнения упражнений позволяет увеличивать нагрузку и моторную плотность занятий и повышает их тренирующий эффект.

Разработанные комплексы сюжетных занятий направлены на поэтапное акцентированное развитие двигательных качеств, чему отводится от 50 до 70% времени занятий.

**Таблица 3. Продолжительность частей занятия по физической культуре дошкольников различных возрастных групп.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группавозраст | Продолжительность частей занятия (мин.) | Общая продолжитель-ностьзанятия (мин.) |
| **Подготовительная** | **Основная** | **Заключительная** |  |
| Младшая | 4-5 | 10-15 | 2-2,5 | 15 |
| Средняя | 6-7 | 16,5-18,5 | 2,5-3,5 | 20 |
| Старшая | 8-9 | 19-21 | 3-4 | 25 |
| Подготов. | 10-15 | 22-23,5 | 3,5-4 | 30 |

**РАЗДЕЛ IV**

**Формы работы**

**воспитателей с детьми по реализации проекта**

Перед тем, как приступить к освоению новой мини-программы предлагается в группе прочитать сказку или просмотреть DVD соответствующего сюжетного содержания (сказку «Колобок», «Курочка Ряба» и т.д.). Во время разучивания комплексов ритмической гимнастики образно-игровой направленности, используемое оборудование применяется также в работе с детьми в режимных моментах (утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, подвижные игры и т.д.) После освоения комплекса, детям предлагается выполнить в группе рисунки, аппликации, собрать пазлы или кубики. Проводятся игры, тематически связанные с сюжетом комплексов.

**Таблица 4. Формы работы воспитателя с детьми**

**Перспективное планирование использования комплексов ритмической гимнастики на учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Название комплекса** | **Физкультурное оборудование, предметы, используемые в комплексе** | **Примерные сроки выполнения** |
| **Младшая группа** | «Курочка Ряба» | Массажные мячики (d=10 см) | Сентябрь- октябрь |
| «Кнопочка» | Кубики | Ноябрь-январь |
| «Колобок» | Массажные мячи(d=25 см) | Февраль-март |
| «Весёлые путешественники» | Кольца | Апрель-май |
| **Средняя группа** | «Весёлая зарядка» | Мягкие мячи, резиновые мячи (d=25 см), малые мячи (d=15 см) | Сентябрь-октябрь |
| «На что похож мячик?» | Фитбол | Ноябрь-декабрь |
| «3 поросёнка» | Мини-степы (h=20 см) | Март-апрель |
| «Волк и Семеро козлят» | Мяч, скакалка | Апрель-май |
| **Старшая группа** | «Красная шапочка» | Гимнастические палки | Сентябрь-октябрь |
| «Футбол» | Мягкие мячи (d=25 см), | Ноябрь-январь |
| «Маша и Витя» | Фитбол | Январь-март |
| «Приключения Электроника» | Гимнастическая скамейка | Апрель-май |
| **Подготовительная группа** | «Футбол» | Мягкие мячи (d=25 см), | Сентябрь-октябрь |
| «Летучий корабль» | Шесты (a=250см) | Ноябрь-декабрь |
| «Снежная королева» | Обручи | Январь-февраль |
| «В школу» | Мини-степы (h=20 см) | Апрель-май |
| **Все группы** | Летняя оздоровительная работа | Занятия на воздухе | Июнь-июль |

(В настоящей работе, в приложениях, представлены комплексы ритмической гимнастики).

**РАЗДЕЛ V**

**Использование нетрадиционного и традиционного оборудования в комплексах ритмической гимнастики образно-игровой направленности на занятиях по физической культуре в ДОУ**

В зависимости от возраста детей и длительности всего занятия по физическому воспитанию, продолжительность комплексов ритмической гимнастики, включаемых в занятие, составляет 12-20 минут, оставшееся время позволяет включить в работу 1-2 подвижные игры, решить ряд других педагогических задач.

**Таблица 5. Структура занятия по физическому воспитанию на основе ритмической гимнастики для дошкольников 3-7 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание работы | Основные задачи |
| Подготовительная | Построениеупражнения на вниманиеточечный массажсамомассаждыхательные упражненияУпражнения в ходьбе,беге | Организовать детей и привлечь их внимание к выполнению двигательных заданий, подготовить их организм к выполнению более сложных и интенсивных движений. |
| Основная | 1. Комплекс РГ:Упражнения стояБег, прыжки на местеУпражнения в партереУпражнения на расслабление2. Основные движения-полоса препятствий-с использованием физкультурного оборудования3. Подвижная игра большой интенсивности. | Развитие физических качеств.Обучение новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала.Овладение навыками произвольного расслабления.Совершенствование умений и навыков в движениях, развитие физических качеств. |
| Заключительная | Построение.Игра малой подвижности.Подведение итогов занятия. | Постепенный переход от возбуждённого состояния к более спокойному, организованный переход к другим видам деятельности. |

***Подготовительная часть:*** начинается с построения, строевых упражнений на месте и ходьбы под музыку, во время которой дети выполняют хлопки. С первых минут занятий, необходимо учить детей согласовывать свои движения с музыкой, довести до сознания дошкольников то, что музыка не только фон, создающий настроение и эмоциональную окраску, но и источник ритма, регулятор движения.

Затем следуют разнообразные виды ходьбы:

- на носках – «тянемся к солнышку»,

- на пятках – «босиком по камешкам»,

- с высоким подниманием бедра – «через сугробы»,

- приставными шагами пр. и л. боком – «по мостику»,

- выпадами – «через лужи» и др.

После ходьбы даются беговые упражнения в течение 2-4 мин. (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляется подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном, различным видам бега:

- высоко поднимая колени – «лошадки»,

- с захлёстом голени назад - «отряхнули ножки от снега»,

- змейкой – «объезжая кочки»,

- прыжки с ноги на ногу-«конькобежцы»,

- на 2-х ногах – «зайчики» и др.

Использование этих упражнений направленно на укрепление мышц ног и таза, улучшение пространственной ориентировки, повышению функциональных возможностей организма, совершенствование осанки. Необходимо отметить, то выполняя беговые упражнения под музыку, дети испытывают чувство радости, большой эмоциональный подъём, что тоже в свою очередь, сказывается на увеличении ЧСС.

***Основная часть***: начинается с выполнения дыхательных упражнений, также отражающих содержание сюжета комплекса.

Нужно отметить, что для предупреждения задержки дыхания, при выполнении большинства упражнений, используется такой методический приём, как произнесение различных звуков на выдохе (например, упражнение «Юла»- произносится звук «ж-ж», представив, что это жужжит юла.)

Не соблюдение правильного рационального дыхания во время выполнения упражнений может привести к неблагоприятным сдвигам со стороны кардиореспираторной системы.

Общие развивающие упражнения из положения стоя. Последовательность упражнений определяется их направленностью на разработку различных мышечных групп, по принципу сверху вниз. Очень важно соблюдать принцип постепенного повышения нагрузки. Кроме того, упражнения подбираются так, чтобы не нарушался сюжет комплекса и движения удачно «накладывались» на текст песен.

Поскольку занятия РГ динамичны, часто менять исходные положения не рекомендуется. Выполняя подряд несколько упражнений, где основная нагрузка ложиться на одни и те же группы мышц из одного и.п.

Особое внимание надо уделять умению чётко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

Далее следует серия беговых и прыжковых упражнений на месте, которая оказывает наиболее эффективное воздействие на организм. В зависимости от подбора упражнений, ЧСС в этой части комплекса достигает 170-187 уд/мин. Отметим, что физ. нагрузки, вызывающие напряжение физиологических функций, не дают достаточного эффекта. Тренирующий эффект от занятий физ. упражнениями обеспечивается при ЧСС у детей 3-4 лет при 130-140 уд/ мин. У детей 5-7 лет 140-160 уд/мин.

Но, по мнению Осокиной Т.И. (1986), увеличение ЧСС в основной части физ. занятия на 80-100 % по отношению к исходному уровню считается нормальным.

Каждая программа включает серии упражнений по преодолению препятствий (лазание, перелазание, ползание, ходьба по гимнастической скамейке и т.д.).

Значительную часть упражнений, направленных в основном на развитие гибкости, укрепление мышц спины и живота, выполнялись в положениях разгрузки позвоночного столба -сидя, лёжа на животе и спине, стоя в упоре на коленях. Положительной стороной упражнений лёжа является выпрямление позвоночника - симметричное расположение сегментов тела и фиксированный таз, что в значительной степени усиливает эффект от применяемых упражнений.

Использование специально подобранных упражнений,

выполняющихся из и.п. сидя, способствуют также разгрузке стоп. В течении занятия дошкольники не должны много стоять, т.к. детская стопа не приспособлена к статическим нагрузкам, быстро утомляется и легко подвергается деформации. Серия упражнений партерного характера оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

Завершается комплекс РГ упражнениями на расслабление, цель которых - обеспечить максимальный отдых в короткий промежуток времени.

В дошкольном возрасте дети быстро утомляются от физ. нагрузки, но работоспособность у них восстанавливается сравнительно быстро. Поэтому, целесообразны упражнения, при которых физ. нагрузка чередуется с кратковременными перерывами, расслаблениями мышц. Умение расслабить мышцы имеет большое значение не только для выполнения физ. упражнений, но и для повседневной деятельности..

Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, каждый разработанный комплекс РГ подчинён определённому сюжету и имеет соответствующее этому сюжету название

**Характеристика используемого нетрадиционного и традиционного физкультурного оборудования.**

*Мяч гимнастический большого диаметра. (фитбол)*

Фитбол — красивая игрушка, модное увлечение, эффектный предмет интерьера. Но не только. Надувной мяч хорош еще тем, что идеально подходит для занятий с детьми и практически не имеет противопоказаний.

Фитбол (по-английски fit — оздоровление, ball — мяч) — это мяч, предназначенный для оздоровления. Вообще-то другие мячи тоже могут служить благородной цели поддержания здоровья. Но фитбол отличается от волейбольного, баскетбольного и, скажем, теннисного мячиков не только размером. Гигантский надувной fitball и задумывался как эффективный спортивный тренажер, а не как мяч, по которому полагается в азарте бить руками, ногами или ракеткой.

В практике жителей Европы и Америки используются уже более 40 лет.

В США автором оригинальных программ для детей являются Джоан Познер-Майер, Энн Спелдинг, Линда Келли и Жанет Санопьерто- преподаватели физ. Культуры и врач –физиотерапевт.

В нашей стране с 1997 г. существует Центр ФИТБОЛ, который является пионером по использованию мячей больших диаметров в фитнес - тренировках, а также в оздоровительных занятиях с детьми. Одними из первых с мячами больших диаметров начали работать инструкторы и сотрудники Центра ФИТБОЛ Афанасьева Светлана (уникальная методика работы с детьми начиная с 9-месячного возраста), Дегтяренко Галина (спортивно-оздоровительные тренировки с мячами), а также Веселовская Светлана (Хореография, работа с подростками). Одним из авторов коррекционных программ для детей с нарушениями ОДА стала Морозова Татьяна - сотрудник системы клубов World-Class..

Мяч разработан специально для укрепления отдельных групп мышц и увеличения их гибкости. Это превосходный помощник для развития чувства равновесия, координации движений, включающий в работу мелкие мышцы-стабилизаторы, что значительно повышает эффективность тренировки. Мячи помогают развивать и укреплять мышцы спины, пресса, ног и рук , а также формировать правильную осанку детей и корректировать её у взрослых. Создаёт оптимальные условия для правильного положения туловища: сохраняет позвоночник в нормальном положении, улучшает осанку, развивает координацию движений.

Казалось бы, ничего особенного. Сидишь себе на мячике, слегка пружинишь, подпрыгиваешь, стараешься удержать равновесие. Смех, да и только! Оказывается, хорошее настроение — не единственный и не главный результат тренировок.

На следующий после занятий день мышцы ног, ягодиц и спины чувствуют себя так же, как после интенсивной тренировки. Разница лишь в том, что фитбол не имеет противопоказаний и начинать заниматься с ним можно с годовалого возраста, ведь ударная нагрузка при таких занятиях практически отсутствует.

„Мяч здоровья” отлично снимает напряжение с позвоночника, суставов, Занятия помогают выработать и поддержать правильную осанку, ведь балансировать и удерживать равновесие на мяче можно только если спина выпрямлена, плечи расправлены, ноги стоят ровно.

А еще фитбол тренирует вестибулярный аппарат и улучшает координацию движений. На мяче удобнее выполнять многие упражнения на растяжку и расслабление. Создаваемая мячом мягкая вибрация усиливает перистальтику кишечника, благотворно влияет на работу желудка, печени и почек. К тому же чудо-мячик избавляет от стрессов и снимает нервное напряжение.

Доказано, что волны, возникающие при колебании мяча, передаются от позвоночника головному мозгу и вызывают только положительные эмоции.

Массажные мячи

(разного диаметра)

Мячи используются:

-как средство восстановления с использованием самомассажа,

-для профилактики плоскостопия,

-улучшения как состояния отдельных органов и систем, так и организма в целом.

-это средство восстановления с использованием самомассажа, для лечения плоскостопия

Способствуют

- снятию напряжения с определённых мышечных групп: для кисти, шеи, рук, спины, стоп, ног,

- улучшению кровообращения,

- формированию правильной осанки.

- снижению спазма

- повышению мышечного тонуса

Достаточно большое количество упражнений направленно на использование мяча кистями и стопами. Это связано с тем, что на ладони и подошве стопы расположено большое количество рефлекторных зон, воздействие на которые улучшает как состояние отдельных органов и систем, так и организма в целом.

*Мяч набивной мягкий*- вес 200г, d=30 см.

При большом количестве занимающихся детей и малой площади зала, упражнения с мягким мячом более безопасны, подвижны, броски более сильны, а чувство страха практически отсутствует. Дети воспринимают мяч, как мягкую игрушку, не боясь ударов и скорости летящего мяча. При этом сохраняется обучение технике владения мячом. Значительно шире спектр сложных элементов с мячом, что придаёт более высокий эмоциональный фон, заинтересованность и азарт на физкультурных занятиях

Для развития координационных способностей, формированию правильной осанки, скоростно-силовых способностей.

Упражнения с таким мячом предшествуют комплексам с набивным мячом весом 500г - 1кг, что обеспечивает постепенность и увеличение нагрузки в общей системе занятий. При большом количестве занимающихся и малой площади зала, упражнения с мягким мячом более безопасны, подвижны, броски более сильны, а чувство страха практически отсутствует. Комплексы включают в себя большее количество упражнений.

Мяч-первый предмет в жизни ребёнка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей младшего дошкольного возраста. Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним (бросание, катание и др.), получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти)-активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребенка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.

Можно сказать, что игры с мячом - специальная комплексная гимнастика: развивает умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или прыжке.

Игры с мячом развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гипервозбудимых детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов-лёгких, сердца.

Многие родители не дают мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой можно разбить окно, зеркало, люстру… и это понятно, мяч побуждает к высокой подвижности, поэтому, как считают многие взрослые, в руках малыша он становится «непредсказуемым» предметом. И в то же время все согласятся, сто игры с мячом являются любимыми играми в раннем детстве. По всей вероятности, этот предмет любим детьми ещё и потому, что «созвучен» им, -такой же прыгающий, «заводной», мобильный, забавный и каждый раз новый в своих проявлениях. Таким образом, познакомив детей с новым необычным мячом, рекомендуем приобрести такую игрушку, продолжаем осваивать и закреплять навыки, полученные на занятиях в саду, дома, с родителями.

Многие дети испытывают страх перед летящим мячом - в работе с мягким мячом дети испытывают удовольствие, воспринимая мяч, как мягкую игрушку, не боясь ударов и скорости летящего мяча. При этом сохраняется обучение технике владения мячом. В занятия с мягким мячом включаются разнообразные подвижные игры, спортивные игры, эстафеты. Значительно разнообразен спектр более сложных элементов с мячом, что придаёт более высокий эмоциональный фон, заинтересованность и азарт на физкультурных занятиях

*Мини-степ платформа*

В качестве степа мы используем детский табурет с безопасным нескользящим покрытием, высотой 25 см, с боковыми отверстиями-ручками.

Степ-платформа - изобретение американки Джин Миллер, прошедшее испытание временем в тысячах фитнес - клубов.

Степ позволяет повысить интенсивность тренировки, имитируя движения вверх - вниз по лестнице, в сочетании с щадящим воздействием на суставы, так как большинство движений не содержит ударной нагрузки (прыжков) Выполняя под музыку различные шаги, танцевальные движения, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движений, можно получить нагрузку равноценную беговой тренировке. Степ-аэробика способствует оздоровлению дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышению общей выносливости.

В качестве степа мы используем детский табурет с безопасным нескользящим покрытием, высотой 25 см, с боковыми отверстиями-ручками.

Упражнения на степ - платформе (или обычной гимнастической скамейке) могут выполнять дети, имеющие разный уровень физ. подготовленности.

В мини-программы с использованием мини-степа включены упражнения, адаптированные на степ, на гимнастической скамейке и стуле.

ОРУ с использованием мини-степа состоит из следующих частей:

разминка (2-3 минуты)

основная часть: упражнения на различные группы мышц (5-7 минут)

силовые упражнения, включающие в работу все основные группы мышц (5-7 минут)

стретчинг (растяжка) (2-3 минуты)

*Длинный гимнастический шест а=2 м*

С 1-м шестом занимаются сразу 3 детей. Упражнения с шестом создают нестандартные условия для их выполнения, т.к. от слаженности, синхронности и количества приложенных усилий зависит с каким коэффициент полезного действия (КПД), оно будет выполнено. В созданных условиях «приходится» выполнять упражнение с полной отдачей. Недотянутые положения или выполнение упражнения с промедлением, сказываются на выполнении всего упражнения в целом.

Дети чувствуют, кто опаздывает или «висит» на предмете, что заставляет всех одновременно сосредоточится на задании и безукоризненном его выполнении.

Используется для развития в основном силовых способностей, подразделяемых на 2 большие группы:

1.Упражнения с внешним сопротивлением

2.Упражнения с отягощением, а так же

3. Для профилактики нарушения осанки, сколиоза, плоскостопия

Эти упражнения эффективны тем, что они могут применяться с различными целями. Используя их можно воздействовать как на крупные мышечные группы (спины, живота), так и на более мелкие (стопы, кисти), содействуя не только развитию силы, но и совершенствованию быстроты движений и выносливости.

*Гимнастическая скамейка*

Групповые упражнения на этом снаряде выполняются коллективно, они позволяют воздействовать с дополнительной нагрузкой на различные группы мышц рук, плечевого пояса, живота, спины, ног, улучшают подвижность в суставах, гибкость позвоночника. Достоинства этих упражнений - их доступность, эмоциональность, необходимость действовать сплочённо, согласованно (один за всех и все за одного).

Если упражнения на гимнастической скамейке или с длинным шестом в качестве отягощения всегда выполняются фронтальным способом, то динамические упражнения, связанные с ходьбой, равновесием, передвижениями различными способами, выполняются всегда поточным методом.

Как правило скамейки или шесты при проведении этого вида упражнений соединяются (2-3) вдоль зала, или ставятся параллельно друг другу, или по периметру, можно расположить снаряды «ёлочкой».

Групповые упражнения на гимнастической скамейке и с длинным шестом выполняются коллективно, они позволяют воздействовать с дополнительной нагрузкой на различные группы мышц рук, плечевого пояса, живота, спины, ног, улучшают подвижность в суставах, гибкость позвоночника. Достоинства этих упражнений -их доступность, эмоциональность, необходимость действовать сплочённо, согласованно (один за всех и все за одного). На это надо постоянно обращать внимание при проведении занятий по физкультуре.

В использовании групповых упражнений на гимнастической скамейке и с длинным шестом, есть своя специфика -их выполняют только фронтальным способом. Дети разбиваются на группы по 4-5 человек. В группы надо подбирать детей примерно одинакового роста и одинаковой подготовленности. Расстояние между группами во время выполнения упражнений должно обеспечивать безопасность всех действий -не менее 2 м. Инструктор располагается перед группами на расстоянии, дающем ему возможность наблюдать за всеми группами, и при необходимости приходить им на помощь..

В ходе выполнения упражнений следует соблюдать основные дидактические принципы: идти от простого к сложному, чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других. Не стремиться к большой плотности занятий. После нескольких упражнений с отягощениями нужно проделать дыхательные упражнения и на расслабление. В то же время интенсивность упражнений должна возрастать постоянно, что достигается правильным подбором количества повторений, скоростью выполнения, чередованием упражнений.

*Упражнения на гимнастической скамейке и с длинным шестом выполняются в виде отдельных упражнений, а так же комплексно и помогают решать следующие задачи:*

Развивать и совершенствовать силу мышц, гибкость, подвижность суставов, быстроту мышечных сокращений, координацию, ловкость, умение регулировать напряжение и расслабление отдельных групп мышц, специальную подготовку к овладению более сложными двигательными навыками;

Повышать жизнеспособность организма и его физическое развитие

Формировать правильную осанку

Воспитывать умение грамотно вести себя в экстремальной ситуации

Развивать чувство товарищества и укреплять дисциплину

Вырабатывать умение проявлять максимальные усилия или точно рассчитывать их по интенсивности.

*Кольцо*

Используются пластмассовые кольца d=20см. дети усваивают разнообразные способы хвата, совершенствуют движения кистью, тонкие мышечные ощущения. С кольцами можно также проводить упражнения на закрепление правильной осанки и равновесия.

Использование нового нетрадиционное и традиционного физкультурного оборудования, в сочетании с музыкой и сюжетом, позволяет проводить физкультурные занятия в игровой форме. Благодаря этому повышается эффективность физической нагрузки, улучшается эмоционально-психическое состояние дошкольников

**РАЗДЕЛ VI**

**Сотрудничество с родителями**

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работы с родителями на основе родительского договора. В ходе реализации проекта осуществляются следующие формы работы: семейный клуб, семейные праздники, диспуты, открытые просмотры занятий. В планировании и проведении такой работы большую помощь оказывает анкетирование в начале учебного года, помогающее изучить особенности внутрисемейного воспитания и наметить эффективные формы взаимодействия.

В соответствии с этим планирование работы с семьей предусматривает ознакомление родителей с результатами диагностики, целенаправленную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима, оптимальной двигательной активности, полноценного питания, закаливания и т. д. Благодаря общению с педагогами и участию в жизни детского сада родители приобретают опыт взаимодействия, как со своим ребенком, так и с коллективом специалистов.

**Схема взаимодействия ДОУ и семьи по вопросам физического воспитания детей 3-7 лет**

**«Семейный клуб»**

Необходимым условием гармоничного развития двигательных качеств и умений дошкольников является совместная работа детского сада с семьёй, для этого в ДОУ создан «Семейный клуб». В рамках семейного клуба наиболее полно можно осуществить взаимодействие детских дошкольных учреждений и семьи во всех формах. Это одна из моделей взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и микросоциума, работа которого направлена на формирование позитивного влияния на личность посредством положительного примера родителей; на развитие социальных инициатив родителей. Клуб позволяет выступить педагогам и родителям союзниками, помогает лучше узнать ребёнка, увидеть друг друга (в выгодном свете) в разных ситуациях. Семейный клуб придает совместной деятельности людей качественную определенность, значимость. При этом происходит развитие социальной активности и творческого потенциала, формирование культурных запросов и потребностей, организация разнообразных форм досуга и отдыха, создание условий для развития и наиболее полной реализации личности в сфере досуга.

Занимаясь вместе с ребёнком, родители имеют возможность узнать, на развитие, какого качества им следует обратить внимание, а инструктор помогает подобрать соответствующие упражнения. Занятия в клубе проводятся 2 раза в месяц, работа ведется с подгруппой в 8—10 пар, время встреч с 17 до 18 часов.

**Задачи «Семейного клуба» :**

1. Способствовать гармоническому развитию ребенка, устойчивого к заболеваниям и неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

2. Обогащать двигательный опыт детей**.**

3. Помочь родителям установить эмоциональный контакт с ребенком, расширяя диапазон их невербального общения.

4. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместных игр.

**РАЗДЕЛ VII**

**Педагогическая диагностика**

Вся работа по физическому воспитанию ведется с учетом групп здоровья воспитанников. На занятиях по физической культуре проводятся систематические наблюдения педагогами и медицинскими работниками за внешними признаками утомления, за правильностью выполнения упражнений под музыку, за реакцией занимающихся на различные тренировочные воздействия.

Результаты наблюдений фиксируются, на основании чего вносятся изменения в содержание комплексов ритмической гимнастики, плотность занятий и выбор физических упражнений.

Педагогическое тестирование проводится в начале и в конце учебного года, что позволяет не только оценить эффективность занятий ритмической гимнастикой, но и проследить в динамике изменение уровня физического развития и физической подготовленности дошкольников.

Учитывая возрастные особенности детей, были отобраны 6 контрольных упражнений, характеризующих такие физические качества как: сила, гибкость, быстрота, ловкость.

1. Наклон вперёд из положения стоя - гибкость

2. Подъём туловища в сед за 30 секунд - сила

3. Прыжок в длину с места**-**скоростно-силовые возможности

4. Метание в даль – сила

5. Челночный бег 3х10 м. - уровень развития быстроты и ловкости

В работе представлена методика мониторинга физ. подготовленности детей и учащихся в учреждениях образования Москвы, выполненный в свете «Тест-Программы мэра Москвы». («Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования» нормотивно-методические и аналитические материалы по мониорингу Редактор Л.Е.Курнешова, под редакцией А.Н.Тяпин, Центр «Школьная книга» Москва 2003г.)

Показатели челночного бега, метания были выведены нами самостоятельно по средним показателям тестирования детей различного возраста.

**Таблица оценок физической подготовленности**

**детей 4-7 лет**

***МАЛЬЧИКИ***

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст,лет имесяцев | Уровень физ. подготовленности |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 100% и выше | 85-99% | 70-84% | 51-69% | 50% иниже |
| 5 баллов | 4 бала | 3 балла | 2 балла | 1 балл |

**Тест1. наклон вперёд сидя, см.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4,0-4,5 | 6 и выше | 5 | 3-4 | 1-2 | 0 и ниже |
| 4,6-4,11 | 7 и выше | 6 | 4-5 | 1-3 | 0 и ниже |
| 5,0-5,5 | 8 и выше | 7 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| 5,6-5,11 | 9 и выше | 7-8 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| 6,0-6,5 | 9 и выше | 8 | 6-7 | 3-5 | 2 и ниже |
| 6,6-6,11 | 10 и выше | 8-9 | 6-7 | 3-5 | 2 и ниже |
| 7,0-7,5 | 10 и выше | 9 | 7-8 | 4-6 | 3 и ниже |
| 7,6-7,11 | 11 и выше | 9-10 | 7-8 | 4-6 | 3 и ниже |
| **Тест №2 подъем туловища в сед за 30 сек., раз.** |
|  |
| 4,0-4,5 | 11 и выше | 9-10 | 6-8 | 3-5 | 2 и ниже |
| 4,6-4,11 | 12 и выше | 11 | 8-10 | 6-7 | 5 и ниже |
| 5,0-5,5 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 5,6-5,11 | 14 и выше | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 6,0-6,5 | 15 и выше | 13-14 | 11-12 | 8-10 | 7 и ниже |
| 6,6-6,11 | 15 и выше | 14 | 12-13 | 9-10 | 8 и ниже |
| 7,0-7,5 | 16 и выше | 14-15 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| 7,6-7,11 | 16 и выше | 14-15 | 12-13 | 9-11 | 8 и ниже |
| **Тест №3 прыжок в длину с места, см.** |
| 4,0-4,5 | 85 и выше | 74-84 | 63-73 | 49-62 | 48 и ниже |
| 4,6-4,11 | 95 и выше | 84-94 | 73-83 | 59-72 | 58 и ниже |
| 5,0-5,5 | 105 и выше | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 и ниже |
| 5,6-5,11 | 115 и выше | 102-114 | 89-101 | 73-88 | 72 и ниже |
| 6,0-6,5 | 122 и выше | 109-121 | 96-108 | 80-95 | 79 и ниже |
| 6,6-6,11 | 128 и выше | 115-127 | 102-114 | 86-101 | 85 и ниже |
| 7,0-7,5 | 130 и выше | 117-129 | 104-116 | 88-103 | 87 и ниже |
| 7,6-7,11 | 140 и выше | 127-139 | 114-126 | 98-113 | 97 и ниже |

**Тест №4.метание в даль, м.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4,0-4,5 | 7 и дальше | 6 | 5 | 4 | 3 и меньше |
| 4,6-4,11 | 8 и дальше | 7 | 6 | 5 | 4 и меньше |
| 5,0-5,5 | 9 и дальше | 8 | 7 | 6 | 5 и меньше |
| 5,6-5,11 | 9 и дальше | 8 | 7 | 6 | 5 и меньше |
| 6,0-6,5 | 10 и дальше | 9 | 8 | 7 | 6 и меньше |
| 6,6-6,11 | 11 и дальше | 9-10 | 8 | 7 | 6 и меньше |

|  |
| --- |
| **Тест Тест №5 бег 3х10м сек** |
| 4,0-4,5 | 11,1 и ниже | 11,2-11,7 | 118-12,3 | 12,4-12,9 | 13,0 и выше |
| 4,6-4,11 | 10,8 | 10,9-11,5 | 11,6-12,2 | 12,3-12,8 | 12,9 |
| 5,0-5,5 | 10,4 | 10,5-11,6 | 11,7-12,3 | 12,4-12,7 | 12,8 |
| 5,6-5,11 | 10,0 | 10,1-10,6 | 10,7-11,3 | 11,4-11,9 | 12,0 |
| 6,0-6,5 | 9,8 | 9,9-10,3 | 10,4-10,8 | 10,9-11,3 | 11,4 |
| 6,6-6,11 | 9,5 | 9,6-10,0 | 10,1-10,5 | 10,6-10,9 | 11,0 |
| 7,0-7,5 | 11.2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже |  |  |
| 7,6-7,11 |  |  |  |  |  |

***ДЕВОЧКИ***

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст,лет имесяцев | Уровень физ. подготовленности |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 100% и выше | 85-99% | 70-84% | 51-69% | 50% иниже |
| 5 баллов | 4 бала | 3 балла | 2 балла | 1 балл |

|  |
| --- |
| **Тест №1 наклон вперёд сидя, см (гибкость)** |
| 4,0-4,5 | 9 и выше | 7-8 | 5-6 | 2-4 | 1 и ниже |
| 4,6-4,11 | 10 | 8-9 | 6-7 | 3-5 | 2 |
| 5,0-5,5 | 10 | 9 | 6-8 | 3-5 | 2 |
| 5,6-5,11 | 11 | 9-10 | 7-8 | 4-6 | 3 |
| 6,0-6,5 | 11 | 10 | 7-9 | 4-6 | 3 |
| 6,6-6,11 | 12 | 10-11 | 7-9 | 4-6 | 3 |
| 7,0-7,5 | 13 | 11-12 | 8-10 | 5-7 | 4 |
| 7,6-7,11 | 14 | 12-13 | 10-11 | 5-9 | 4 |
| **Тест № 2 подъём туловища в сед за 30 сек, раз. (сила)** |
|  |
| 4,6-4,11 | 11 и выше | 9-10 | 6-8 | 4-5 | 3 и ниже |
| 5,0-5,5 | 12 и выше | 11 | 9-10 | 6-8 | 5 и ниже |
| 5,6-5,11 | 13 | 11-12 | 9-10 | 6-8 | 5 |
| 6,0-6,5 | 13 | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 |
| 6,6-6,11 | 14 | 12-13 | 10-11 | 7-9 | 6 |
| 7,0-7,5 | 15 | 13-14 | 1-12 | 8-10 | 7 |
| 7,6-7,11 | 15 | 14 | 12-13 | 9-11 | 8 |
| **Тест №3 прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые)** |
| 4,0-4,5 | 80 и выше | 68-79 | 56-67 | 42-55 | 41 и ниже |
| 4,6-4,11 | 90 | 78-89 | 66-77 | 49-65 | 48 |
| 5,0-5,5 | 95 | 84-94 | 73-83 | 56-72 | 55 |
| 5,6-5,11 | 105 | 94-104 | 83-93 | 69-82 | 68 |
| 6,0-6,5 | 110 | 99-109 | 88-98 | 74-87 | 73 |
| 6,6-6,11 | 120 | 109-119 | 98-108 | 84-97 | 83 |
| 7,0-7,5 | 123 | 111-122 | 99-110 | 85-98 | 84 |
| 7,6-7,11 | 127 | 115-126 | 103-114 | 88-102 | 87 |
|  |

**Тест №4 метание в даль, м.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4,0-4,5 | 6 и дальше | 5 | 4 | 3 | 2 и меньше |
| 4,6-4,11 | 7 и дальше | 6 | 5 | 4 | 3 и меньше |
| 5,0-5,5 | 8 и дальше | 7 | 6 | 5 | 4 и меньше |
| 5,6-5,11 | 8 и дальше | 7 | 6 | 5 | 4 и меньше |
| 6,0-6,5 | 9 и дальше | 8 | 7 | 6 | 5 и меньше |
| 6,6-6,11 | 10 и дальше | 9 | 8 | 7 | 6 и меньше |

|  |
| --- |
| **Тест №5 бег 3х10м сек (координация)** |
| 4,0-4,5 | 11,2 и ниже | 11,3-11,8 | 11,9-12,4 | 12,5-13,0 | 13,1 и выше |
| 4,6-4,11 | 10,9 и ниже | 11,0-11,6 | 11,7-12,3 | 12,4-12,9 | 13,0 и выше |
| 5,0-5,5 | 10,5 и ниже | 10,6-11,7 | 11,8-12,4 | 12,5-12,8 | 12,9 и выше |
| 5,6-5,11 | 10,0 и ниже | 10,1-10,7 | 10,8-11,4 | 11,5-12,1 | 12,1 и выше |
| 6,0-6,5 | 9,7 и ниже | 9,8-10,4 | 10,5-10,9 | 11,0-11,4 | 11,5 и выше |
| 6,6-6,11 | 9,6 и ниже | 9,7-10,1 | 10,2-10,6 | 10,7-11,0 | 11,1 и выше |
| 7,0-7,5 | 9,5 и ниже | 9,6-10,0 | 10,1-10,5 | 10,6-11,3 | 11.7 и выше |
| 7,6-7,11 |  |  |  |  |  |

По диаграммам, представленным ниже, можно дать оценку полученным результатам.

**Прыжок в длину с места**

По средним показателям за 2 года количество детей

1 уровня уменьшилось - с 9% до 7%

2 уровня снизился - с 25 до 21%

3 уровня изменился на 3 % - с 38% до 41%

4 уровень практически не изменился - с 23% до 24%

5 уровень вырос незначительно - с 5 до 7 %

В этом показателе преимущество на протяжении 2-х лет у детей 2,3,4 уровня. Их показатель в 2010 и 2011 учебных годах улучшился. А вот отрыв от 1, 5 уровня составил порядка 18-20 %. Что говорит о том, что дети с очень слабыми и отличными результатами есть, но их очень мало.

**Подъём туловища**

К концу 2012г. кол-во детей

1 уровня снизилось с 21% до 11%-для детей младшего дошкольного возраста этот тест вызывает наибольшую сложность в выпонении. В основном дети выполняя данное упражнение выводят руки вперёд, вместо того, чтобы держать руки за головой. Чисто выполненное упражнение удаётся далеко не всем, отсюда большой показатель детей низкого уровня.

2 уровня уменьшился с 27 до 25%

3 уровня вырос с 24% до 30%

4 уровень вырос с 21% до 25%

5 уровень вырос с 75 до 9 %

5 уровень - это одарённые дети, либо дети с повышенной мотивацией к занятиям ФК.

Количество детей этого уровня на конец 2012 года практически осталось прежним.

**Наклон вперёд**

К концу 2012г. количество детей

1 уровня снизилось с 68% до 23%

Гибкостью от природы наделены далеко не все дети, но развивается это качество у детей 3-7 лет легко при постоянных занятиях. Использование упражнений на гибкость на каждом занятии ФК доказывает это.

2 уровня вырос с 16 до 36%

3 уровня вырос с 14% до 23 %

4 уровень вырос с 2% до 15%

5 уровень поднялся с 0% до 3 %

**Метание в даль**

К концу 2012г кол-во детей

1 уровня снизилось с 25% до 11% -большой процент в данном показателе мы связываем с возрастом тестируемых детей. А момент проведения тестового упражнения детям исполнилось 4-5 лет. В данном возрасте метание в даль является сложно координационным для выполнения. В основном дети метают мяч в «пол», не достаточно развита мышечная сила. Через год мы видим совершенно другую картину-11%. Показатель снизился более чем в 2 раза.

2 уровня вырос с 19% до 23%

3 уровня снизился с 29 до 26 % - дети улучшили свой результат и перешли на 4 уровень.

4 уровень вырос с 19-23%

5 уровень вырос с 8% до 17 %

**Бег 3х10м.**

Показатели в тесте «Челночный бег» не высоки и улучшения в показателях минимальны. Мы связываем это с отсутствием условий для беговых упражнений -маленький зал, отсутствие беговой дорожки на спортивной площадке.

Работа ведётся планомерно, систематически. Показатели растут. Исследования уровня физической подготовленности дошкольников показало, что дети, занимающиеся ритмической гимнастикой, дали хороший и отличный результат темпа прироста физических качеств.

**Заключение**

Таким образом, использование на практике работы по физическому воспитанию ритмической гимнастики образно-игровой направленности, базирующейся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволило повысить эффективность процесса физического и воспитания. Оказало положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Многие воспитанники и выпускники нашего детского сада занимаются в детско-юношеской спортивной школе Олимпийского резерва на отделении художественной гимнастики и показывают высокие результаты.

Сочетание игры, образа, сюжета, музыки и движения позволило добиться положительного результата в работе. О чём свидетельствуют выводы, сделанные после 3-х летнего исследования уровня физической подготовленности детей, занимающихся ритмической гимнастикой с использованием различного физкультурного оборудования. Предметная сфера, объединяющая физкультуру со сказкой и игрой, создаёт условия для наиболее полного самовыражения ребёнка в двигательной деятельности и значительно повышает уровень развития физический качеств.

**Литература**

1​ «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, 5-е издание, исправленное и дополненное, Москва: Мозаика – Синтез, 2008 г.

2​ Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б., «Основы безопасности детей дошкольного возраста», СПб.: «Детство-пресс», 2004г.

3​ Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1992;

4​ Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI: Пособие для исследователей и практических работников – 3-е изд. Испр. И доп. – М.: АРКТИ, 2003.

5​ Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», СПб., 2000.

6​ Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1990;

7​ Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981;

8​ Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М.: Просвещение, 1983;

9​ Детские народные подвижные игры. Составители: Кенеман А.В., Осокина Т.И. М.: Просвещение, “Владос”, 1995;

10​ Дядюнова И. А., Семейный клуб как форма взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения. CD диск - Всероссийкая социологическая конференция «Образование и общество», @ ИС РАН, 2009, @ РОС, 2009. М.,2009

11​ Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 1997;

12​ Кузьменко М.В., Биндусов Е.Е. Ритмическая гимнастика в ДОУ. МГАФК Малаховка, 2004.

13​ Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: Аркти, 1997;

14​ Организация активного отдыха детей дошкольного возраста (сценарии спортивных праздников, развлечений, спартакиад). М., 1993.

15​ Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания, М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005;

16​ Фомина Н.А. Сюжетно ролевая ритмическая гимнастика. М.: издательский дом Российской Академии Образования, 2005.

17​ Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. – М..: Мозаика – Синтез, 2008.

18​ Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Василевой, издание 2-е исправленное и дополненное, Москва: Мозайка-Синтез, 2012г.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

***Задачи комплексов, используемый инвентарь.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название комплекса | Решаемые задачи | Физкультурное оборудование, предметы, используемые в комплексе | Время выполнения /мин/ |
| **«Колобок»** | Учить элементам самомассажаУпражнять в равновесииУчить перелазанию через препятствие, броску и ловле мяча. | 1. Мячи массажные (d=20- 25см)2. Доска ребристая3. Верёвка4. Массажные диски 14 шт. (d=10см)5. Массажные коврики – 2-5 шт.6. Корзина 2 шт.7. Модуль-бревно – 2 шт.8. Тоннель-1 шт.9. Мат гимнастический-1-4 шт.10. Скамейка гимнастическая-2 шт.11. Лестница верёвочная12. Стойки-5 шт.13. Игрушки-лиса, заяц, медведь14. Колечки пластмассовые d=20см | 18 |
| **«Весёлые путешественники»** | формировать механизм равновесияформировать координацию, точности движенийнаучитьсовершенствовать бросок кольца в горизонтальной плоскости-на кольцеброс | 1. Кольца (d=20см)-по числу занимающихся2. Гимнастическая скамейка-2 шт.3. Кольцеброс | 18 |
| **«Весёлая зарядка»** | Закрепить различные передачи мяча рукамиЗакрепить простейшие футбольные передачи | 1. Мягкие набивные мячи (d=25-30 см)2. Мячи резиновые мячи (d=25-30 см)3. Малые мячи (d=15 см) | 17 |
| **«На что похож мячик?»** | содействовать укреплению и расслаблению различных мышц ОДАформировать механизм равновесияформировать осанку | Массажные мячи (d=10 см)ФитболКорзина для метания | 17 |
| **«Маша и Витя»** | Укреплять мышечный корсетФормировать вестибулярный аппаратповысить эмоциональный фактор, как основополагающую для развития двигательных действий. | ФитболСтойки 6 шт. | 17 |
| **«Футбол»** | способствовать развитию глазомера, укреплению мышц плечевого поясаформированию координации, точности движенийформировать ловкость действий с мячом- передачи, броски, ведение, ловля и их сочетание. | Мягкие набивные мячи (d=25-30 см)-по количеству детей | 19 |
| **«3 поросёнка»** | Развивать и совершенствовать силу мышц, гибкость, подвижность суставов, быстроту мышечных сокращений, координацию, ловкостьобучать технике прыжка с высоты 30см, разными способами. | 1. Степы по количеству занимающихся2. Модули мягкие – 3 шт.3. Тоннель-1 шт.4. Мат гимнастический-3-4 шт.5. Скамейка гимнастическая-2 шт.6. Шведская стенка7. Стойки-5 шт. | 20 |
| **«Летучий корабль»** | способствовать формированию осанки.профилактика сколиоза, плоскостопияучить действовать сплочённо, согласованноразвивать силовые способности. | Шесты (a=250см) - 4, 6 шт. |  |
| **«Приключения Электроника»** | развивать силовые способности.Развивать чувство товариществаформирование умение сохранять равновесие в различных видах двигательных действий | 1. Гимнастическая сеамейка-6 шт.2. Мячи резиновые (d=25-30 см) |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Использование физкультурного оборудования для создания сюжетных ситуаций при освоении основных движений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Р** | **Содержание** | **Основные движения** | **Сюжет** |
| **«Летучий корабль»**Длинный гимнастический шест | Приставным шагом правым (левым до приставной шаг правым боком,«гусиный шаг»«каракатица»упор согнувшись- приставные шаги | Ходьба | «По мостику»«Под отвесной скалой»«Трудная дорога»«Тоннель» |
| вынос бедра«змейка» | Бег | «Верхом»«Туда-сюда» |
| ползание под шестами, закреплёнными на высоте 35-40 см | Ползание на животе | «Ваня отправляется за волшебным инструментом –трудная дорога»«Зайчик» |
| Прыжок в высоту через шесты закреплённые на высоте 40-45см.прыжки на 2-х ногах продвигаясь вперёд, с права и слева от шеста | Прыжок в высоту с разбегаПрыжки последовательно через 4 шеста, толкаясь 1-й ногойПрыжки |
| **«Колобок»**Массажные мячи(разного диаметра) | Через тоннель на четвереньках, толкая мяч впереди | Ползание на четвереньках | «Колобок катится по лесу подземный ход» |
| Прокатить по скамейке (наклонной) | Катание мяча по скамейке | «По мостику» |
| Ходьба по ребристой дорожке, мяч на голове | Равновесие | «По узкой дорожке» |
| Через мягкий модель | Перелазание | «Бревно» |
| Ходьба по массажным дискам и верёвочной лестнице | Равновесие | «Мишка косолапый» |
| **«На что похож мячик?»** (Фитбол). | Метание малого массажного мяча в фитбол,лежащий на батуте (корзине) | Метание | «Весёлый мяч» |
| **«Маша и Витя»**Гимнастический мяч большого диаметра (фитбол). | Отбивание фитбола о полходьбабоковой галоп | Бросание, ловля мяча | «Возвращение в д/с-кочки» |
| Ходьба, мяч на голове | Равновесие | «Водоносы несут волшебную живую воду» |
| И.п. сидя на мяче, переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опустится до лопаток.Перевести рр вверх- покачивания на мяче вверх-вниз, стараться рр коснуться пола.Лёжа на животе на мяче, рр на полу.Перейти вперёд, переступая рр, ноги на ширине плеч на мяче, дойти до ступни.Согнуть нн в коленях, оставляя ноги на весу, опора на рр. | Равновесие | «Мостик»«Кот Матвей поджал хвост» |
| **«Футбол»**Мяч набивной мягкий (вес 200г, d=30 см.) | Ведения мяча ногойФутбольные передачи в парах | Школа мяча | «Щенок-футболист» |
| **«Весёлая зарядка»**Мяч набивной мягкий (вес 200г, d=30 см.) | Передача мяча в парахКатаниебросок | Школа мяча | «Кошка с клубками» |
| **«3 поросёнка»**мини-степ платформа | На носках, степ на головеНа пятках, степ за головуприставные шаги пр. боком, степ на головелев. бокомс высоким подъёмом бедра, степ впереди, коленом коснуться степа «Тук!»Ходьба с носка, степ на головеходьба, с разворотом корпуса на каждый счёт, степ впередиПродвижение вперед опускаясь на 1 колено1-2- с п.н.3-4- с л.н.степ на голове | Ходьба | «На 2-й этаж»«Мешок с цементом»«По мостику»«Сколачиваем лестницу»«Несём кирпичи»«Хоровод направо и налево…»«Подъём на 4-й этаж» |
| «Змейка» -между степами | Бег | «Нитка с иголкой» |
| Боковой кувырок | Акробатика | «В луже» |
| Лазание по лестнице | Лазание | «В баньку» |
| Продвижение вперед прыжками в приседе, степ на голове, спина прямаяпрыжок со степа вниз с 2-х на 2с поворотом на 1800прогнувшись (вверх)прыжок на степпрыжок через степ(приземление,полуприсед, руки вперёд) | Прыжки | «Низкий потолок»«Чтобы Волка не бояться»«Надо спортом заниматься» |

Мини-программы для старшей и подготовительной групп предусматривают многочисленные перестроения под определённую музыку, что развивает умение детей быстро ориентироваться в пространстве и во времени.

На освоение каждого программного комплекса планируется 24-30 занятий, за время которых постепенно совершенствуется двигательный материал. Программы представлены в порядке их усложнения и в соответствии с возрастной группой детей. Каждая мини-программа состоит из нескольких композиций, имеющих определённую двигательную направленность.

Домашние задания наряду с двигательными (например, выполнить дома то или иное упражнение комплекса) помогут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами своего ребенка.

Кульминацией изучения каждого комплекса сказочной программы является физкультурный досуг или праздник в форме музыкально-театрализованного представления. Надеть костюмы полюбившихся героев, рассказать с помощью «языка» телодвижений сказочную историю, помериться силами друг с другом в образе сказочных персонажей -это необыкновенно интересно!

Например, мини-программа ***"На что похож мячик?"*** завершается досугом «ШОУ мячей», в котором используются освоенные на занятиях упражнения, танцы, игры и эстафеты. Подготовка к празднику (досугу) является для детей хорошим стимулом для тщательной отработки своих движений, способствует формированию таких черт характера, как настойчивость, трудолюбие, целеустремленность.

К подготовке такого праздника, как и его проведению, целесообразно

привлекать родителей.

Для повышения интереса детей к выполняемым упражнениям и активизации познавательной деятельности целесообразно дополнять сюжетные занятия по физическому воспитанию тематическими играми-занятиями: например, комплекс***"Весёлая зарядка"*** может быть дополнен познавательной игрой «Почта». В процессе сюжетных занятий рекомендуется использовать стихи, загадки, песни, соответствующие сюжету: например, перед разучиванием программы «Весёлая зарядка» загадать загадки о различных зверях***.***

При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыком произвольного расслабления, и некоторых этюдов психогимнастики рекомендуется использовать специальную музыку, тематически связанную с сюжетом, для релаксации в сочетании с естественными природными звуками (например, в комплексе ***"Летучий корабль"*** применяются музыкальная композиция ***"Морские сны»***.

Звуки океанских волн, согласно данным научно-методической литературы, самые расслабляющие, способствуют снятию психо-эмоционального напряжения, овладению навыками физиологического самоконтроля, развитию психических способностей. Результаты научных исследований свидетельствуют о необходимости применения элементов психорегуляции в процессе оздоровительной тренировки, особенно на начальном этапе занятий, так как это ускоряет адаптацию организма занимающихся к физическим нагрузкам.

Многие музыкальные композиции, включающие естественные звуки природы (крики чаек, шум ветра, шорох листьев, шум морского прибоя и др.), создают ощущение гармонии с окружающим миром, помогают пережить, прочувствовать тесную связь, единство Человека и Природы, что имеет важное воспитательное значение. В комплексе «3 поросёнка» - звуки природы, шум леса, голоса птиц.

Приложение 3

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Просим вас принять участие в опросе по теме: «*Какое место занимает физкультура в вашей семье?»*

Внимательно прочитайте вопрос и выберите ответ из предложенных вариантов. Если варианта ответа нет, напишите свой ответ.

Спасибо!

1. Количество детей в семье\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Кто из родителей занимался или занимается спортом? Каким?

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

3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Посещает ли ваш ребенок секцию? Какую? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (да, нет)

6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (да, нет)

7. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику?

мама (да, нет), папа (да, нет), дети (да, нет), взрослый вместе с ребенком (да, нет)

8. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

9. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (да, нет )

10. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (да, нет, иногда)

12. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

Подвижные игры

Спортивные игры

Настольные игры

Музыкально-ритмическая деятельность

Просмотр телепередач

Конструирование

Чтение книг

Сценарий спортивного праздника «Путешествие в Олимпию»

Цель праздника: пропаганда Олимпийского движения и занятиями спортом.

Задачи праздника:

• Воспитание патриотизма к своей Родине, к Краснодарскому краю.

• Ознакомление детей с понятиями Олимпиада, спорт, спортсмены, соревнования и т. д.

• Ознакомление с зимними видами спорта.

Инвентарь: мультимедийная установка для показов слайдов; клюшки – 2 шт. ; шайбы – 2 шт. ; поролоновые бревна – 2 шт. ; лыжи – 2 пары; палки гимнастические – 2 пары; скейтборды – 2 шт.

Ход праздника

Ведущая. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поучаствовать в соревнованиях, посвященных нашим будущим зимним Олимпийским играм, которые будут проходить в Сочи в 2014 году. До начала этих игр осталось всего 1000 дней.

Знаете ли вы, что такое Олимпийские игры? (Ответы детей) .

Один раз в четыре года спортсмены всего мира приезжают на Олимпиаду для того, чтобы посоревноваться: кто самый сильный, кто самый смелый, кто самый быстрый и ловкий.

Видеоклип «Игры, которые мы заслужили».

Стук в дверь. Входит Незнайка.

Ведущая. Ребята, посмотрите, кто к нам пришел в гости?

Дети. Незнайка!

Ведущая. Он принес нам кассету, давайте послушаем (звучат песни о спорте). Как вы думаете, о чем эти песни? (Ответы детей) .

Ведущая. Правильно, эти песни о спорте и о спортсменах. Что же такое спорт? (Ответы детей) .

Ведущая. Да, спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования, достижения высоких результатов, желание победить. Кто же занимается спортом? (Ответы детей) .

Ведущая. Правильно, люди, которые занимаются спортом, называются спортсменами.

Незнайка. А я спортсмен?

Ведущая. Нет.

Незнайка. А что нужно делать, чтобы стать спортсменом?

Дети. Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться.

Незнайка. А если я все это буду делать, меня примут в спортсмены?

Дети. Да.

Ведущая. Ребята, подумайте, какие бывают спортивные соревнования?

(Ответы детей) .

Ведущая. Правильно, турниры, спартакиады, чемпионаты, Олимпиады. Как вы думаете, зачем проводят все эти соревнования?

Дети. Интересно смотреть, болеть за спортсменов.

Незнайка. Можно, я отвечу? Их проводят, чтобы спортсмены соревновались.

Ведущая. Правильно, но не только это. Это еще и праздники для всех спортсменов и болельщиков. Как вы считаете, какие соревнования являются праздником для спортсменов всего мира?

Дети. Олимпиада.

Ведущая. Ребята, давайте вспомним, какие зимние виды спорта мы знаем.

(Ответы детей) .

Ведущая. А сейчас мы с вами побываем на выставке, посвященной зимним видам спорта.

Показ слайдов о зимних видах спорта.

Незнайка. Спасибо, ребята! Теперь я знаю, кто такие спортсмены и что такое Олимпиада. А среди вас есть спортсмены?

Ведущая. Да, Незнайка, среди нас тоже есть спортсмены. Виолетта из группы Колокольчик занимается гимнастикой, она тренируется, участвует в соревнованиях и сейчас выступит для нас с показательным номером. Поприветствуем нашу спортсменку!

Выступление спортсменки.

Ведущая. Ребята, а давайте покажем, какие мы с вами будущие спортсмены и поучаствуем в соревнованиях в зимних видах спорта. А будут участвовать две команды, одна под названием «Быстрый леопард», а другая «Смелый медведь».

Сейчас мы станем хоккеистами и покажем свой командный дух, т. к. хоккей – это командная игра. Будущие спортсмены готовы? Команды отвечают.

1 эстафета «Хоккей». Дети стоят в колоннах с хоккейной клюшкой в руках. По команде ведут клюшкой шайбу, обводят стойку, возвращаются и передают клюшку с шайбой следующему игроку.

Давайте поучаствуем в парном виде спорта – это бобслей. Здесь важно умение чувствовать своего напарника и не потерять его.

2 эстафета «Бобслей». Дети становятся парами, обхватывают ногами мягкое бревно и бегут вокруг кегли, не выпуская из ног бревно. Передают эстафету следующей паре игроков.

А следующий вид спорта, в котором нам предстоит участвовать, потребует от вас умения владения лыжами, сноровки и ловкости. Это лыжный спорт.

3 эстафета «Лыжный спорт». Дети одевают на ноги лыжи, берут в руки палки и скользят по ковру до стойки, огибают ее и возвращаются, передают лыжи и палки следующему игроку.

А этот вид спорта очень сложный и необычный, он и называется необычно – это сноуборд.

4 эстафета «Сноуборд». Дети ложатся животами на скейтборды и помогая себе руками передвигаются вперед. Двигаются до стойки, обратно возвращаются и передают скейтборд следующему игроку.

Ведущая. Ну, вот наши соревнования подошли к концу. Сейчас мы подведем итоги наших состязаний. (Подводятся итоги, объявляется победившая команда, вручаются медали) .

Молодцы ребята, вы хорошо посоревновались, и будем встречать Зимнюю Олимпиаду в Сочи в 2014 году, до начала которой осталось ровно 1000 дней!

Танец маленьких утят (слайды, дети танцуют.

### Сценарий семейно-спортивного праздника посвященного «ДНЮ СЕМЬИ»

**Цель:**создать условия для творческого, совместного сотрудничества детей, родителей и сотрудников детского сада.

**Задачи:**

* - Развитие интереса у детей к совместным двигательным упражнениям с родителями.
* - Развитие умения сопереживать и помогать друг другу.
* - Развитие наблюдательности, внимания, памяти, умения слушать и слышать, смотреть и видеть, понимать себя и других людей.

**Оборудование:**

1. диск с музыкальным сопровождением 2. 4 конуса
3. грамоты 20 шт.
4. призы для детей 20 шт.
5. «ГУСЕНИЦА» - 2 прыгалки
6. «КЕНГУРУ» - 4 мяча
7. «ВДВОЕМ НА ТРЕХ НОГАХ» - 2 резинки
8. «ПРЫЖКИ В МЕШКАХ» - 2 мешка
9. «МИШКИ И ШИШКИ» - шарики в корзинах, 2 пары боксерских перчаток
10. «ХОМЯКИ» - бассейн с воздушными шарами
11. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА» - канат
12. 2 парты
13. 3 маленьких стола
14. 6 маленьких стульев
15. флажки для украшения спортивной площадки
16. скамейки для зрителей
17. удлинители

Под музыку входят болельщики и занимают свои места. Под аплодисменты зрителей и болельщиков входят команды, состоящие из родителей и их детей.

Ведущий: «Добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть всех на нашем спортивном празднике.
Мы благодарим вас, за то, что вы откликнулись на наше приглашение. Этот праздник - лишний повод убедиться какие у нас в саду дружные семьи, какие ловкие, умелые, смелые папы и мамы, и конечно же наши юные спортсмены.

1-й ребенок:

Чем жива семья сегодня?

Всех проблем не одолеть.

И порою забываем,

Что в заботах и тревогах

Главное семью сберечь.

2-й ребенок:

Дом, в котором мы живем,

Самый лучший в мире дом.

Память добрую о нем

Мы всю жизнь в сердцах несем.

Пусть тепло и добрый свет

Будет в нем на тысячу лет!

Ведущий: «Вы все знаете, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем все это на «потом». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьей? Может, тогда будет легче?!

3-й ребенок:

Дом, в котором мы живем,

Это очень шумный дом.

После разных дел с утра

В нем всегда идет игра!

4-й ребенок:

Папа, мама, словно дети,

Сами ждут минуты эти

Им на игры, право слова,

Не хватает выходного.

5-й ребенок:

А на празднике, друзья,

Нам без игр никак нельзя

Больше страсти, больше смеха,

Пусть во всю идет потеха!!!

Ведущий: «В спортивном празднике принимают участие 2 команды. Команда группы №8 «Солнышко» и сборная команда из 10 и 12 группы «Непоседы». Каждая из команд приготовила девиз».

Девиз команды «Солнышко»:

Пусть всегда будет солнце.

Пусть всегда будет небо.

Пусть всегда будет папа,

Пусть всегда будет мама,

Пусть всегда будем мы!

Девиз команды «Непоседы»:

Непоседы, непоседы,

Не сидим без дела.

Победим сегодня всех

Дружно и умело!

Ведущий: «Оценивают выступление жюри: методист детского сада, м/с, заведующая хозяйственной частью. И так мы начинаем соревнования!

**1. Эстафета «Гусеница».**

Каждая команда становится в две колонны (колонна родителей и детей). Между колоннами протянуть скакалку, за которую держаться все участники команды. По сигналу «гусеница», команда, бежит до ориентира, обегает его и возвращается к линии старта. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.

**2. Эстафета «Кенгуру».**

Первый игрок, зажав мяч между ног и держа в руках 1 мяч, прыжками достигает ориентира, обегает его, возвращаются в команду и передает мячи следующему игроку. Выигрывает команда быстрее справившаяся с заданием (участвуют и дети и родители). Подведение итогов.

**3. Эстафета «Вдвоем на трех ногах».**

Надеть резинку на ноги следующим образом. Ребенок вставляет правую ногу в резинку, а родитель левую. Взяться за руки. По команде «Марш» добежать до ориентира, обогнуть его, вернуться в команду и передать резинку следующей паре. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием. Подведение итогов.

**4. Эстафета «Прыжки в мешках».**

Участвуют дети и родители. Подведение итогов.

**5. Аттракцион «Мишки и шишки».**

Рассыпать на земле шарики (шишки). Раздать каждой команде пару боксерских перчаток. По команде «начали» первый родитель надевает боксерские перчатки своему ребенку. Ребенок бежит, подбирает «лапами медведя» (боксерскими перчатками) «шишки» возвращается в команду «шишку» кладет в корзину и передает перчатки следующей паре участников. Побеждает команда, которая соберет полную корзину первой. Подведение итогов.

**6. Аттракцион «Хомяки».**

На середине игрового поля ставится бассейн с надувными шариками. От каждой команды выбрать двух участников папу и маму. По команде «марш» дети этих родителей бегут до бассейна, берут шарики, сколько могут унести и бегут к своим родителям. Мама и папа прячут шарики под одежду. Игра продолжается до команды «Стоп игра». Побеждает та команда, у которой больше шаров. Лопнувшие шары не считаются. Подведение итогов.

**7. Аттракцион для родителей «Перетягивание каната».**

**Подведение итогов.**

Подведение итогов праздника (грамоты). Загадки про спорт – отгадывают все.

Награждение участников (грамотами и подарками).

Слово методисту д/с.

В заключение нашего праздника давайте все вместе (хором) прочитаем стихотворение:

Пусть все это только игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо – семья!

Храните ее, берегите ее!

Нет в жизни важнее цели!!!

Ведущий: На этом наш праздник подошел к концу. До свиданья!

Выход участников и болельщиков со спортивной площадки.

###### **Предыдущие статьи:**

### ****Пользовательское соглашение****

Настоящее Соглашение определяет условия использования Пользователями материалов и сервисов сайта www.Maaam.ru (далее — «Сайт», «Maaam»).

#### ****1.Общие условия****

1.1. Использование материалов и сервисов Сайта регулируется нормами действующего законодательства Российской Федерации.

1.2. Настоящее Соглашение является публичной офертой. Регистрируясь на сайте www.maaam.ru,  Пользователь считается присоединившимся к настоящему Соглашению.

1.3 Соглашение может быть изменено нами без какого-либо специального уведомления, новая редакция Соглашения вступает в силу с момента ее размещения. При несогласии Пользователя с внесенными изменениями он обязан отказаться от доступа к Сайту, прекратить использование материалов и сервисов Сайта.

#### ****2. Обязательства Пользователя****

2.1. Пользователь соглашается не предпринимать действий, которые могут рассматриваться как нарушающие российское законодательство или нормы международного права, в том числе в сфере интеллектуальной собственности, авторских и/или смежных правах, а также любых действий, которые приводят или могут привести к нарушению нормальной работы Сайта и сервисов Сайта.

2.2. Использование материалов Сайта без согласия администрации и/или авторов материала не допускается (статья 1270 Г.К РФ). Для правомерного использования материалов Сайта необходимо заключение письменное соглашение с администрацией сайта.

2.3. При цитировании материалов Сайта, включая охраняемые авторские произведения, ссылка на Сайт обязательна (статья 1274 Г.К РФ).

2.4. Комментарии, текстовые записи  фотографии  Пользователя на Сайте не должны вступать в противоречие с требованиями законодательства Российской Федерации и общепринятых норм морали и нравственности.

2.5. Пользователь предупрежден о том, что Администрация Сайта не несет ответственности за посещение и использование им внешних ресурсов, ссылки на которые могут содержаться на сайте.

2.6. Пользователь согласен с тем, что Администрация Сайта не несет ответственности и не имеет прямых или косвенных обязательств перед Пользователем в связи с любыми возможными или возникшими потерями или убытками, связанными с любым содержанием Сайта. А также с любыми убытками, потерями или проблемами возникшими при переходе с сайта Maaam.ru по  ссылкам на внешние ресурсы.

2.7. Пользователь принимает положение о том, что все материалы и сервисы Сайта или любая их часть могут сопровождаться рекламой. Пользователь согласен с тем, что Администрация Сайта не несет какой-либо ответственности и не имеет каких-либо обязательств в связи с такой рекламой.

2.8. Пользователь принимает положение о том, что за всю информацию, данные, текст, программы, музыку, звуки, фотографии, графику, видео, сообщения и другие материалы («контент»), размещенные для общего доступа или переданные в частном порядке, ответственно то лицо, которое этот контент произвело. [Подробнее об авторских правах..](http://www.maaam.ru/blogs/mam-klub/avtorskie-prava-v-internete.html)

2.9. Maaam не гарантирует точность, полноту или качество контента, размещенного пользователями на страницах проекта. Также, Maaam не несет ответственности за контент созданный Пользователем, который может быть оскорбительным, недостойным или спорным.

2.10. Сайты образовательных учреждений, созданные на базе сайта Maaam.ru являются структурными компонентами сайта Maaam.ru, на которые также распространяется данное пользовательское соглашение.

2.11. Регистрируясь на сайте Maaam.ru  и заполняя регистрационную анкету а также анкету на личной странице, Пользователь разрешает администрации  обрабатывать и хранить его персональные данные.

2.12. Размещая любым способом на Maaam.ru любые материалы Пользователь предоставляет администрации и владельцам проекта Maaam.ru неисключительные права  на использование, хранение, воспроизведение, изменение, создание производных работ, публикацию, публичное использование, публичный показ и распространение таких материалов.

2.13. Материалы опубликованные на сайте пользователями (профили, блоги, статьи, конкурсы, фото и т.д.) удалению по просьбам пользователей не подлежат, если время создания данного материала превышает 3 суток.

#### ****3. Прочие условия****

3.1. Все возможные споры, вытекающие из настоящего Соглашения или связанные с ним, подлежат разрешению в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

3.2. Ничто в Соглашении не может пониматься как установление между Пользователем и Администрации Сайта агентских отношений, отношений товарищества, отношений по совместной деятельности, отношений личного найма, либо каких-то иных отношений, прямо не предусмотренных Соглашением.

3.3. Признание судом какого-либо положения Соглашения недействительным или не подлежащим принудительному исполнению не влечет недействительности иных положений Соглашения.

3.4. Бездействие со стороны Администрации Сайта в случае нарушения кем-либо из Пользователей положений Соглашения не лишает Администрацию Сайта права предпринять позднее соответствующие действия в защиту своих интересов и защиту авторских прав на охраняемые в соответствии с законодательством материалы Сайта.

3.5 Maaam имеет право по своему усмотрению и без предварительного предупреждения изменять внешний вид сайта, а также добавлять и удалять функционал и сервисы, предоставляемые сайтом.

3.6 Регистрируясь на сайте Maaam.ru, Вы  соглашаетесь с тем, что Maaam оставляет за собой право заблокировать Ваш аккаунт и/или удалить  любой Ваш контент без объяснения причин, в том числе при нарушении Пользовательского соглашения или неиспользовании сервиса сайта в течении 6 месяцев.

###### **Предыдущие статьи:**

**«Закаливание ребенка в домашних условиях»**

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он

совсем не болел, то, во всяком случае,

поддерживать у него высокий уровень здоровья

вполне возможно.

**Н. М. Амосов**

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство -время интенсивного развития ребенка :приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется.

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях.

В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуре преобразовать в интересную игру.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Ножные ванны– погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 –24 градусов С.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангин и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна.

Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой *(+38 гр. С)*, второй - с водой на 3 – 4 градуса холоднее. Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду, потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.

Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.

- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.

- Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.

- Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С.

- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.

- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.

- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.

- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

Обливание водой - закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела.

Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется так же как и при обтирании.

Душ - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

**Некоторые правила закаливания ребенка**

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.

- Станьте примером для подражания.

- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.

- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.

- Не допускайте переохлаждения ребенка.

- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Свое слово хочу закончить известной притчей.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было…

Желаю всем, чтобы в каждом доме было место и Здоровью, и Богатству, и Любви! Все в наших руках, стоит только захотеть...

Многие дети-дошкольники все еще часто страдают от воспалений верхних дыхательных путей. Эти заболевания отрицательно влияют на здоровье ребенка и иногда становятся причиной его хронических недомоганий в последующие годы.

Основное средство предупреждения простудных заболеваний — естественные оздоровительные факторы. Целесообразное использование воздуха, солнца и воды помогает выработать у ребенка приспособительные реакции к меняющимся внешним условиям.

**Воздушные ванны** применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха.

Жарким летом, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. Весной же, когда еще нет привычки к воздуху, и в прохладные дни, которые случаются и в летнюю пору, они очень полезны.

Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра, проводить их можно на террасе, на открытом балконе. Детей раздевают догола или оставляют только короткие трусики. Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3—4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23—24°.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки и т. п.

**Солнечные ванны** оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D *(противорахитическим)*, что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.

Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после нее.

Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени *(ее можно покрыть панамой)*. Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут. Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

**Купание** - прекрасное закаливающее средство. Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1, 5 часа после еды
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх *(руки от кисти, ноги от стопы)*. Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно детом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

3. Хождение босиком — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно.

Идеальный отдых часто болеющего ребенка выглядит так *(важно каждое слово)*: лето в деревне; надувной бассейн с колодезной водой, рядом куча песка; форма одежды - трусы, босиком; ограничение на использование мыла; кормить только тогда, когда закричит: «Мама, я тебя съем!». Грязный голый ребенок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду, дышит свежим воздухом и не контактирует с множеством людей за 3-4 недели восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью.

Во время закаливающих процедур организм получает сигнал о том, что он попал в стрессовую ситуацию и необходимо под нее подстроиться. Таким образом, иммунная система привыкает к различным изменениям среды. Настраивается и терморегуляция организма, ведь у детей она еще далеко не совершенна. Организм учится не терять излишки тепла при охлаждении и наоборот, отдавать тепло, чтобы не перегреться. При периодических повторениях процедур организм постепенно привыкает и сразу же отвечает необходимой реакцией. Чем раньше начать закаливание ребенка, тем легче его организм будет переносить процедуры и тем эффективнее будет результат. К тому же, при закаливании ребенка, тренируется не только его тело, но и ускоряются реакции головного мозга.

**Оформление**

В актовом зале центральная стена украшена надписью «Папа, мама, я - спортивная семья». У команд визитки с надписью команды.

**Атрибуты**

* Мячи резиновые 2шт.
* Мячи теннисные 2шт. и 2 ракетки теннисные.
* Мяч пластмассовый и 2 клюшки.
* Канат.
* 2 мяча и 12 кеглей.
* 2 скакалки.

Под веселую музыку дети входят в зал, в руках у них флажки. Родители и зрители находятся в спортивном зале.

Воспитатель: Здравствуйте уважаемые родители и ребята! Мы приветствуем вас на спортивном празднике «Папа, мама, я - спортивная семья».

Песнею звонкой, дружным парадом

Мы начинаем нашу программу.

Дружно крикнем, детвора,

Папам и мамам физкульт -УРА!

*(дети выполняют перестроения с флажками)*.

Исполняется песня: «Раз-два, делай так!»

1 ребенок:

Мы любим бегать, прыгать,

Мы любим поскакать.

Метать мячи цветные,

Гантели поднимать.

2 ребенок:

Играть мы любим в теннис

Хоккей или футбол.

Все это называется

Коротким словом «спорт!».

Воспитатель: Представляем команды наших участников.

- Команда «Буратино» *(семьи -фамилии родителей и детей)*,

- Команда «Карлсон» *(семьи - фамилии родителей и детей)*.

- Пожелаем участникам успехов. И проведем перед соревнованиями разминку.

*(Воспитатель под энергичную музыку проводит фитнес-разминку)*.

**1 этап.**

1. Передай мяч между ног.
2. Пронеси мяч на ракетке.
3. Проведи мяч между кубиками.

Воспитатель: Видов спорта много есть,

Даже всех не перечесть.

Будем мы сейчас играть,

Виды спорта называть.

**Задание для родителей** . Назвать виды спорта.

Входит клоун БИМ *(замотан шарфом, чихает, кашляет!)*

Воспитатель: Что случилось, Бим? Уж, не заболел ли ты?

Бим: Я болею, я чихаю - ничего не понимаю.

Шарфик теплый я надел, шубку и галоши

Все равно чихаю я, насморк одолел меня

Что ж мне делать не пойму!

Мальчик:

Бодрость духа охраняет,

Быть здоровыми велит,

Прочь болезни прогоняет -

И ангину и бронхит.

Быть веселым и хмурым

Нам поможет физкультура!

Воспитатель: Я тебе советую, Бим, заняться физкультурой.

**2 этап.**

1. «Перетяни канат».
2. «Кто больше собьет кеглей».
3. «Пробеги с мячом».
4. «Скакалочки».

Бим: Спасибо вам, ребята, за то, что научили меня заниматься спортом. Я теперь почти здоров! *(снимает жилет, шарф и бодро показывает упражнения)*.

- Я буду каждый день делать зарядку!

Воспитатель: Очень рада я за вас сегодня

И совет такой я дам:

Занимайся физкультурой

По утрам и вечерам.

Будьте в дружбе с физкультурой

Папы, мамы, дети.

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете!

Награждение участников команд грамотами и сладкими призами.

#### Конспект занятия по авторской программе «Гармония»по ритмопластике в подготовительной группе

Составила:
инструктор по физ. воспитанию:
Ваго Л. В. Казань

Цель:

Обучение, развитие и воспитание у детей двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой

Программное содержание:

1. Укрепление здоровья
2. Формирование и развитие чувства ритма, способности ощущать в музыке, движениях и речи ритмическую выразительность
3. Учить передавать хлопками динамические оттенки и ритмический рисунок музыки
4. Формирование и развитие способности выразительно двигаться в соответствии с данным образом, а также умения перевоплощаться, проявлять свои художественно-творческие способности
5. Воспитание личностных качеств, чувства коллективизма

Ходьба по залу друг за другом; ходьба на носках, руки на пояс; ходьба на пятках, руки к плечам; ходьба на внешней стороне стопы «медведи», руки перед собой согнутые; ходьба с высоким подниманием колен «журавли», руки в стороны; подскоки, руки на пояс. Ходьба, построение в одну шеренгу.

Поклон для девочек, для мальчиков.

1. Линейка

Дети строятся в шеренгу «по-одному». Повторяется вслух счёт до восьми. Включается музыка. Все вместе, считая вслух, дети делают восемь шагов вперёд, семь назад, шесть вперёд, пять назад и т. д. *(обратно-поступательные движения)*, на счёт «один» - останавливаются. Упражнение закончено. С начала музыкальной фразы всё повторяется.

Построение в колонну по 5 .

2. Упражнение «Зеркало»

Под музыку дети повторяют за педагогом «в зеркальном отображении», стараясь не пропустить ничего и успеть, «один к одному». Все хором считают: «раз-два-три», на счёт «раз-два» - хлопают в ладоши, на счёт «три» - принимают позу, показанную педагогом.

3. Упражнение «Ухо-нос»

На счёт «раз» - правая рука указательным, большим и средним пальцами – щепочкой касается носа, левая рука, образуя перед лицом «крестик», щепочкой из трёх пальцев касается правого уха.

На счёт «два» -хлопок перед собой.

На счёт «три» - руки симметрично поменять местами.

На счёт «четыре» - снова хлопок перед собой.

4. «Растяжка»

И. П. : сидя на полу, ноги вместе

В: 1-3 - наклон вниз, потянуться, достать руками носочки

4 – И. П. *(6р. )*

5. «Бабочка»

И. П. : сидя на полу, колени согнуть в стороны, стопы соединить вместе, руками взяться за носочки.

В: опускать и поднимать колени *(бабочка машет крылышками)*

*(8р. )*

6. «Неваляшка»

И. П. : тоже

В: наклон вправо-влево *(по 5р. в каждую сторону)*

7. «Велосипед»

И. П. : лёжа на предплечьях

В: круговые вращения ногами вперёд, назад *( 20р. )*

8. «Осьминоги»

И. П. : лёжа на спине, руки вдоль туловища

В: 1. поднимание вверх рук, ног, потрясывание ими

2. И. П. *(6р. )*

9. «Самолёты»

И. П. : лёжа на животе, ноги вместе, руки под подбородком

В: 1. руки в стороны, приподнять голову, плечи вверх

2. И. П. *(8р. )*

10. «Звёздочка»

И. П. : лёжа на спине, ноги врозь, руки в стороны

В: «утро наступило, звёздочка погасла» ноги вместе, руки вдоль туловища

- «ночь, звёздочка сверкает на небе», ноги врозь, руки в стороны

*(8р. )*

Поклон для девочек, поклон для мальчиков.

#### Конспект физкультурного занятия с использованиеминновационных здоровьесберегающих технологий«Цирковые огоньки»

Прислала: Оксана Шипова

**Цель:**

- коррекция и профилактика осанки;

- развитие гибкости, выносливости, силы мышц живота и позвоночного столба;

- снятие скованности и эмоционального напряжения, создание устойчивого положительного настроя.

**Оборудование:** фитболы и коврики по количеству детей; музыка, соответствующая теме цирка.

**Ход занятия**

Инструктор:

Сюда, сюда скорее -

Здесь будет цирк у нас

Начнётся представленье

Весёлое сейчас.

Здесь будут акробаты,

Жонглёры, прыгуны

И все, и все ребята

Увидеть их должны.

Слушайте, слушайте!

Цирк приехал к нам!

Хлопайте, хлопайте

Дорогим гостям!

*Дети под цирковой марш заходят в зал, строятся в шеренгу.*

Все артисты в нашем цирке

Перед вами выступают.

И для вас они сегодня

Скачут, прыгают, летают!

Вот канатоходцы над пропастью вечной

По тонкой верёвке шагают беспечно

*Ходьба гимнастическим шагом на носках, руки вверх, приставным шагом на носках, руки на поясе. (по диагонали)*

Продолжаем представление

Всем на удивление.

На арене выступают

Хорошо подкованные

Кони дрессированные.

*Ходьба с высоким подниманием колена и оттягиванием носка, руки за головой.*

Умеет медведь плясать и петь

Ну-ка, мишка, повернись,

Всем гостям ты покажись.

*Ходьба на внешней стороне стопы, руки за спиной «полочкой» (с изменением направления)*

Реклама ярко светит

Огни кругом горят.

Учёные мартышки

Гостей развеселят.

*Ходьба перекатом с пятки на носок, руки в замок сзади.*

Колокольчик зазвонил

*Лёгкий бег*

Нам спешить придётся.

Представление без нас в цирке не начнётся.

И девчонки, и мальчишки

Побежали все вприпрыжку.

*Бег подскоками врассыпную*

Клоунам весёлым тоже не сидится

*Бег взахлёст*

Приглашают они вас

В цирк повеселиться.

Лошадь скачет, лошадь мчится

*Бег с высоким поднимание колена*

По арене, словно птица.

А вот наши мышки, мышки-малышки.

Темп замедляем

Дышать начинаем.

*Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу и выполнением на восстановление дыхания*

Перестроение в три колонны

Инструктор: Своё умение показывают наездники!

**Комплекс упражнений на фитболе**

1. И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Повороты головы вправо, влево.
2. И. п.: то же руки вниз. «Лесенка»
3. И. п.: то же, руки в стороны. Наклоны туловища в стороны.
4. И. п.: то же, пятки и голень как можно ближе к мячу) Оторвать ноги от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны.
5. «Самолёт» И. п. : лёжа на животе на мяче, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.
6. И. п.: то же, руками упереться в пол. Сгибать и выпрямлять ноги поочерёдно и одновременно. Ноги пола не касаются.
7. «Звездочка» И. п. : лёжа на спине, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
8. И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Перекаты из стороны в сторону, спину держать ровно, сохранять равновесие.

Перестроение в одну колонну, продвигаясь прыжками, сидя на мяче.

Дети складывают мячи, берут коврик и становятся в круг

Инструктор загадывает загадку

Палочкой помашет

Хищники пляшут.

Нахмурит лицо -

Лев прыгнет в кольцо.

Он что, регулировщик?

Нет, это... *(дрессировщик)*

Инструктор: На арене цирка дрессированные животные!

**Стрейч - йога**

А по кругу на площадке

Черногривые лошадки

Мчаться рядом и гуськом,

Машут чёлкой и хвостом.

**1. Поза «Лошадка»** И. п. : стоя в упоре на ладони и колени. 1-поднять вперёд правую *(левую)* руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2-выпрямить назад левую *(правую)* ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

Их прыжки легки и метки.

Львиный рык похож на гром.

Даже в цирке, даже в клетке

Остаётся лев царём.

**2. Поза «Лев»** И. п. : сидя на пятках, руки на коленях. Сделать глубокий вдох-выдох и высунуть язык как можно дальше. Одновременно напрягите и растопырьте пальцы, откройте широко рот и вытаращите глаза. Напрягите шею, горло и все тело *(в особенности горло)*.

Держите эту позу несколько секунд, сохраняя напряжение, потом расслабьтесь. Выполнить 2-3 раза.

Действие позы льва обусловлено стимуляцией притока крови к горлу. Эта поза хорошо массирует и тонизирует мышцы и связки горла и в то же время укрепляет и взбадривает все тело. При увеличенных миндалинах и при обостренной восприимчивости к инфекциям это упражнение надо выполнять ежедневно.

Выгибает шею гусь:

- Никого я не боюсь!

Как начну щипать за пятки -

Побежите без оглядки.

**3. Поза «Гусь»** И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую *(левую)* ногу, ягодицами сесть на левую *(правую)* пятку *(вдох)*; 2-руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх. *(выдох)*.

Носорог без лишних слов

В драку броситься готов.

Он не даст себя в обиду:

Неуклюж он только с виду.

**4. Поза «Носорог»** И. п.: лёжа на спине, руки за головой. 1достать правым *(левым)* коленом нос *(выдох)*, задержать в позе 3-4 сек. 2 и. п. *(вдох)*

Висит на хвосте обезьянка

А родом она африканка.

Хоть мал её рост

Зато её хвост

Длинней, чем сама обезьянка.

**5. Поза «Обезьянка»** И. п.: лёжа на животе, ноги согнуть в коленях. 1-взяться руками за стопы; 2прогнуться назад, держась за стопы ног. 3-переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 - опустить колени на пол; 5-лечь на пол, опустить ноги.

А за партами. как в школе,

Учит счёт и алфавит

Собачонка, что на воле,

Просто лает и рычит.

**6. Поза «Собачка»** И. п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперёд, ладони в согнутых локтях рук положить на бёдра. Вытянуть весь позвоночник вверх. 1-на выдохе потянуться вперёд вверх, наклониться вперёд до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 - наклониться ещё ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

Замечательный артист -

Мишка-велосипедист!

Посмотрите, как он едет

На большом велосипеде!

**7. Поза «Медведь»** И. п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1-взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы. 2-выпрямить обе ноги в стороны вверх, придерживая их руками и сохраняя равновесие.

Не ленив морской тюлень,

Тоже трудится весь день

Без воды бедняге сложно,

Здесь кататься на нём можно.

**8. Поза «Тюлень»** И. п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1-сесть на пол между стоп, рук в упоре сзади; 2-продвигая руки назад, лечь на спину; 3-слегка развести колени в стороны; 4-руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

Добрый слон ушами машет

И кивает головой,

И под дудку шустро пляшет,

В мяч играет он ногой.

**8. Поза «Слон»** И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки в замок за спиной. 1наклониться вперёд, колени не сгибать, руки потянуть вверх *(выдох)*; 2 - и. п. *(вдох)*.

Баю-бай,

Уже позднее время,

Отсыпайся, хвостатое племя.

Молодцы, поработали знатно,

Отдыхайте, ребята, до завтра.

**9. Поза «Расслабление»**

Инструктор загадывает загадку:

Рот до ушей

Смешит малышей

Нос нарисован -

Кто это? Клоун!

Под весёлую музыку вбегает клоун Кеша, приветствует ребят. Разыгрывается диалог между клоуном и ведущим

- Здравствуйте, Кеша! А я смотрю вы ли, не вы ли?

- Что вылил? Я ничего не вылил.

- Да не вылил! Я говорю - вы ли, не вы ли.

- Ах, выли! *(к детям)* Как они выли?

- Да нет же... Я говорю про вас - вы ли, не вы ли?

- Нет, я не выл!

- Ну, а они не выли?

- Боюсь, вы один понимаете, что вы хотите сказать!

- Нет, не я один, а мы...

- Кто мы?

- Вы, мы, ты, я...

- Кто вымытый, они вымытые. Кто, по-вашему, немытый? Про кого вы говорите, не про меня ли?

- Что променяли?

- Я говорю, не про меня ли!

- Кого променяли?

- Я про себя говорю, не про меня ли!

- Ах, вас променяли!

- Нет, нам никак не разобраться. Лучше, Кеша, поиграй с детьми…

**Подвижная игра «Музей восковых фигур»**

Дети врассыпную бегают по залу. По сигналу все замирают, придумывая себе какую-нибудь позу из йоги или стретчинга. Выбирается самая красивая поза. Повторить 2-3 раза *(позу каждый раз необходимо менять)*.

Клоун прощается с детьми и уходит.

Инструктор: Ребята, вам понравилось в цирке? Я предлагаю вспомнить, кого мы видели в цирке. Но сделать это нужно по-особому - мимикой.

**Психогимнастика. Этюд на выражение эмоций.**

1. Забавная обезьянка *(вытянуть губы трубочкой)*
2. Весёлый клоун *(радость)*
3. Задумчивый слон
4. Сердитый носорог *(сдвинуть брови)*
5. Гордый лев
6. Удивлённый тюлень

А кто у нас был сегодня вот такой? *(Показывает грусть, огорчение - дети отгадывают настроение)*. В цирке нам было очень весело, в цирке для грусти места нет!

Представленье завершилось.

Опустел огромный зал.

Ненадолго дверь закрылась,

Свет погас, закончен бал!

Инструктор: И нам пора возвращаться домой. Давайте скажем до свиданья нашим зрителям.

Дети под музыку выходят из зала.

#### Консультации для воспитателей«Как проводить спортивные занятия и упражненияс детьми дошкольного возраста»

Нурсаетова З.Г., инструктор по физкультуре МБДОУ №5 г.Лениногорск РТ

**Скольжение но ледяным дорожкам**

1. Начиная с 3-4 лет малыши с удовольствием скользят по льду с поддержкой одного или двух взрослых *(с обеих сторон)*.
2. После того как малыши освоят скольжение по прямой ледяной до­рожке длиной 6-10 м, они могут перейти на наклонную дорожку длиной до 20 м.
3. На горизонтальной ледяной дорожке можно поставить флажок и предложить детям доскользить до него с одного толчка *(«захватить вра­жеское знамя»)*.
4. Из палок можно соорудить над дорожкой «дуги» высотой 50 см, которые при скольжении нельзя задевать *(игра «Проезжаем в тоннеле»)*.
5. Положите на ледяную дорожку какой-либо предмет *(снежок, ку­бик)* и предложите ребенку во время скольжения нагнуться и поднять его, а на конечном пункте - у флажка - положите его. Делать это нужно без остановок и падений.
6. Детям до 6 лет можно разрешить скатываться на ногах с небольших *(до 1 м высотой)* деревянных горок.
7. Не разрешайте кататься детям на ледяных дорожках и с горок более 20-30 минут.

**Городки**

1. Учить детей игре в городки можно с 5 лет, проводя не более двух партий подряд. Если число партий увеличивается, то количество фигур уменьшается - до двух-четырех.

В зависимости от возраста и роста детей длина городков может соста­вить 10, 12 или 14 см, а бит - 40, 45 и 50 см. Та часть биты, за которую берутся рукой, должна быть тоньше и иметь гладкую поверхность, чтобы ее удобно было держать. Для начинающих городошные площадки делают земляными, для хорошо играющих - цементные.

Устраивать городошные площадки следует как можно дальше от площадок для других игр - чтобы случайно не попасть битами или город­ками в детей, прохожих.

1. Городошные квадраты делают размерами 1 х 1 м, 1, 2 х 1, 2 м и 1, 5 х 1, 5 м. У земляного «города» полукон проводится в 2 м от квадрата, кон в 4 м для детей 5 лет, у цементного «города» полукон и кон соответствен­но в 4 и 8 м *(7 лет)*.
2. Позади квадратов *(в 2-3 м от них)* сооружается преграда для бит: земляной вал или сетка высотой до 50 см - для безопасности игроков, а также чтобы биты и городки далеко не улетали.
3. При игре «Кто дальше угонит городок» биты бросают с полукона.
4. Не разрешайте детям подходить к игроку ближе чем на 10 м.
5. После упражнений и игр со стоячим городком следуют такие же упражнения и игры с лежачим городком.
6. Тренироваться в метании бит по первым фигурам нужно с полукона.
7. Обучая детей игре в городки, не следует придерживаться опреде­ленного порядка в чередовании фигур, как это бывает у взрослых.
8. В этой игре необходимы постоянное присутствие и помощь взрос­лого.

**Ходьба на лыжах**

1. Начинать ходить на лыжах можно с 2-3 лет. Научите сначала ма­лыша стоять на лыжах на месте, не теряя устойчивости. Начинающему удобнее кататься в валенках.
2. Ступающий шаг - первая ступенька на пути овладения лыжной ходьбой - совершается так: ребенок поднимает передний конец лыжи, а потом прижимает задний конец и делает шаг вперед. Колени держать слегка согнутыми, подав тело чуть вперед. Руки расставлены в стороны *(выполняют роль балансера)*.
3. При ходьбе на лыжах в морозную погоду приучите малыша вды­хать воздух через нос, а выдыхать через рот.
4. Когда ребенок приобретет первые навыки ходьбы на лыжах *(при­мерно к 5-6 годам)*, можно натянуть на задник ботинка резинку а концы ее с крючками зацепить за носковый ремень. Нога приобретет устойчи­вость, и лыжами будет легче управлять.
5. Лыжник должен делать широкий, свободный размашистый шаг.
6. Покажите ребенку, как держать лыжные палки: проденьте руку снизу в ремешок палки так, чтобы ремешок пришелся между большим и указа­тельным пальцами. Палки следует ставить в снег на расстоянии 8-10 см от лыжи под небольшим наклоном. Рука полусогнута не напряжена. Тол­чок рукой делается энергичный.
7. Если заметите, что при ходьбе ребенок стал плохо сгибать колени, предложите ему упражнение, помогающее восстановить утраченный на­вык: после разбега, как следует отталкиваясь палками, проехать по инерции под палками, поставленными треугольником - через 2-4 ворот пол ряд.
8. На более крутые горки ступающим шагом не подняться. Поэтому научите малыша подъему следующими*(в зависимости от крутизны)* способами:

а) «лесенкой» *(когда гора совсем крутая)* - встать левым боком к горе, поднять левую лыжу, чтобы пятка и носок поднялись невысоко над сне­гом. Переставить лыжу на полшага в гору и опустить левым ребром на снег. Теперь тяжесть тела с обеих лыж переносится на левую. Таким же способом поднять второю лыжу и переставить почти вплотную к первой. Положение палок: левая - чуть выше левой лыжи, правая - чуть ниже правой лыжи. Лыжи должны стоять ровно;

б) «полуелочкой» - ставить одну ногу прямо, прихлопнуть лыжей по снегу, а вторую лыжу отвести*(носок в сторону, лыжа на внутреннем реб­ре)*. Тяжесть тела на правой ноге.

1. Способы торможения с горы:

а) «полуплугом» - доехать до середины горы, а затем одну лыжу *(первую)* поставить на ребро и сводить носки лыж почти вместе. При этом пятка первой лыжи отводится как можно дальше от другой;

б) «плугом» *(если потребуется остановиться быстрее)* - обе лыжи сводятся носками, а пятки разводятся как можно шире, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро.

Спуски и подъемы разучиваются одновременно.

1. Спускаться с гор можно прямо и наискось в основной стойке. Ос­новная стойка - ноги чуть согнуты в коленях, тело чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Напомните детям, чтобы они скользили, не напря­гаясь, и делали энергичные толчки пятками, помогая движению всем те­лом. Тогда шаги получаются большими. Второй, скользящий шаг нужно делать только тогда, когда почти затихнет скольжение первого.
2. Игра «Не свали палку». Расставьте на пологом и длинном склоне сверху вниз в 2-3 м друг от друга лыжные палки. Ребята должны объез­жать палки то с одной, то с другой стороны, не задевая их. Потом игру можно усложнить: «Кто быстрее спуститься».
3. Дошкольнику рекомендуется кататься с невысокой горы: крутизна склона - до 15, длина ската - до 20 м.
4. Лучше всего проводить занятия до 10-12 часов дня, при темпера­туре от -5-9 до -14-15°С, в безветренную погоду. Продолжительность занятий - от 10 до 15 минут с детьми 3 лет, 15-20 минут - с детьми 4 лет, 20-30 минут - с детьми 5 лет, до 30-35 минут с детьми 6 лет, 2-3 раза в неделю.

**Катание на санках**

1. Дети 3-4 лет любят кататься на санках по ровной местности и со снежных гор. Дети 5-6 лет поочередно катают друг друга, подталкивая санки сзади или везя их за веревочку. Самым маленьким подойдет горка высотой 1 м, а дошкольники могут скатываться с 2-метровой горки. Что­бы малышам безопаснее было подниматься на горку, не забудьте посы­пать ступеньки песком.
2. Детям не рекомендуется носить санки на горку. Лучше соорудить для этого специальный желоб и везти по нему санки.
3. Следите, чтобы дети не простаивали подолгу в очереди *(разгоря­ченные они могут переохладиться)*. Во время катания с горки подбадри­вайте трусишек, одерживайте шалунов, разнообразьте игры, чтобы одна и та же игра не приедалась детям. Но насильно, без желания не заставляйте выполнять упражнения.
4. Разнообразьте катание с горок. Подвесьте веревочку с колокольчи­ком над горкой на высоте вытянутой руки. Вместо колокольчика можно привязать мяч или ленту *(ее нужно снять)*.
5. Другой вариант: съезжая с горки, дети попадают снежком в цель.
6. Если окажется, что не все дети пришли на горку с санками, не беда - можно кататься и вдвоем. Управляет санками сзади сидящий.
7. Родители, стоя внизу, наблюдают за порядком на горке. Не разре­шайте: перебегать горку с одной стороны на другою по скату, останавли­ваться после спуска. Учите, как садиться на санки *(садиться нужно посе­редине санок, ноги вытянуть вперед)*.
8. Если наступит оттепель и кататься с горок будет нельзя, предложи­те малышам игру в снежки «Чей снежок самый меткий». Установив какой-либо предмет, предложите ребятам попасть в него с расстояния 7-10 м. Разнообразьте игры: «Чей снежок улетит дальше», «Кто бросит снежок выше всех».

**Список используемой литературы:**

1. Горбатенко О. Ф. , Кардаильская Т. А. , Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
2. Литвинова О. М. Система физического воспитания в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2007 г.
3. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009 г.

#### Конспект физкультурного занятия с использованиеминновационных здоровьесберегающих технологий«Цирковые огоньки»

Прислала: Оксана Шипова

**Цель:**

- коррекция и профилактика осанки;

- развитие гибкости, выносливости, силы мышц живота и позвоночного столба;

- снятие скованности и эмоционального напряжения, создание устойчивого положительного настроя.

**Оборудование:** фитболы и коврики по количеству детей; музыка, соответствующая теме цирка.

**Ход занятия**

Инструктор:

Сюда, сюда скорее -

Здесь будет цирк у нас

Начнётся представленье

Весёлое сейчас.

Здесь будут акробаты,

Жонглёры, прыгуны

И все, и все ребята

Увидеть их должны.

Слушайте, слушайте!

Цирк приехал к нам!

Хлопайте, хлопайте

Дорогим гостям!

*Дети под цирковой марш заходят в зал, строятся в шеренгу.*

Все артисты в нашем цирке

Перед вами выступают.

И для вас они сегодня

Скачут, прыгают, летают!

Вот канатоходцы над пропастью вечной

По тонкой верёвке шагают беспечно

*Ходьба гимнастическим шагом на носках, руки вверх, приставным шагом на носках, руки на поясе. (по диагонали)*

Продолжаем представление

Всем на удивление.

На арене выступают

Хорошо подкованные

Кони дрессированные.

*Ходьба с высоким подниманием колена и оттягиванием носка, руки за головой.*

Умеет медведь плясать и петь

Ну-ка, мишка, повернись,

Всем гостям ты покажись.

*Ходьба на внешней стороне стопы, руки за спиной «полочкой» (с изменением направления)*

Реклама ярко светит

Огни кругом горят.

Учёные мартышки

Гостей развеселят.

*Ходьба перекатом с пятки на носок, руки в замок сзади.*

Колокольчик зазвонил

*Лёгкий бег*

Нам спешить придётся.

Представление без нас в цирке не начнётся.

И девчонки, и мальчишки

Побежали все вприпрыжку.

*Бег подскоками врассыпную*

Клоунам весёлым тоже не сидится

*Бег взахлёст*

Приглашают они вас

В цирк повеселиться.

Лошадь скачет, лошадь мчится

*Бег с высоким поднимание колена*

По арене, словно птица.

А вот наши мышки, мышки-малышки.

Темп замедляем

Дышать начинаем.

*Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу и выполнением на восстановление дыхания*

Перестроение в три колонны

Инструктор: Своё умение показывают наездники!

**Комплекс упражнений на фитболе**

1. И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Повороты головы вправо, влево.
2. И. п.: то же руки вниз. «Лесенка»
3. И. п.: то же, руки в стороны. Наклоны туловища в стороны.
4. И. п.: то же, пятки и голень как можно ближе к мячу) Оторвать ноги от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны.
5. «Самолёт» И. п. : лёжа на животе на мяче, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.
6. И. п.: то же, руками упереться в пол. Сгибать и выпрямлять ноги поочерёдно и одновременно. Ноги пола не касаются.
7. «Звездочка» И. п. : лёжа на спине, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
8. И. п.: сидя на мяче, руки на поясе. Перекаты из стороны в сторону, спину держать ровно, сохранять равновесие.

Перестроение в одну колонну, продвигаясь прыжками, сидя на мяче.

Дети складывают мячи, берут коврик и становятся в круг

Инструктор загадывает загадку

Палочкой помашет

Хищники пляшут.

Нахмурит лицо -

Лев прыгнет в кольцо.

Он что, регулировщик?

Нет, это... *(дрессировщик)*

Инструктор: На арене цирка дрессированные животные!

**Стрейч - йога**

А по кругу на площадке

Черногривые лошадки

Мчаться рядом и гуськом,

Машут чёлкой и хвостом.

**1. Поза «Лошадка»** И. п. : стоя в упоре на ладони и колени. 1-поднять вперёд правую *(левую)* руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2-выпрямить назад левую *(правую)* ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.

Их прыжки легки и метки.

Львиный рык похож на гром.

Даже в цирке, даже в клетке

Остаётся лев царём.

**2. Поза «Лев»** И. п. : сидя на пятках, руки на коленях. Сделать глубокий вдох-выдох и высунуть язык как можно дальше. Одновременно напрягите и растопырьте пальцы, откройте широко рот и вытаращите глаза. Напрягите шею, горло и все тело *(в особенности горло)*.

Держите эту позу несколько секунд, сохраняя напряжение, потом расслабьтесь. Выполнить 2-3 раза.

Действие позы льва обусловлено стимуляцией притока крови к горлу. Эта поза хорошо массирует и тонизирует мышцы и связки горла и в то же время укрепляет и взбадривает все тело. При увеличенных миндалинах и при обостренной восприимчивости к инфекциям это упражнение надо выполнять ежедневно.

Выгибает шею гусь:

- Никого я не боюсь!

Как начну щипать за пятки -

Побежите без оглядки.

**3. Поза «Гусь»** И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую *(левую)* ногу, ягодицами сесть на левую *(правую)* пятку *(вдох)*; 2-руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх. *(выдох)*.

Носорог без лишних слов

В драку броситься готов.

Он не даст себя в обиду:

Неуклюж он только с виду.

**4. Поза «Носорог»** И. п.: лёжа на спине, руки за головой. 1достать правым *(левым)* коленом нос *(выдох)*, задержать в позе 3-4 сек. 2 и. п. *(вдох)*

Висит на хвосте обезьянка

А родом она африканка.

Хоть мал её рост

Зато её хвост

Длинней, чем сама обезьянка.

**5. Поза «Обезьянка»** И. п.: лёжа на животе, ноги согнуть в коленях. 1-взяться руками за стопы; 2прогнуться назад, держась за стопы ног. 3-переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 - опустить колени на пол; 5-лечь на пол, опустить ноги.

А за партами. как в школе,

Учит счёт и алфавит

Собачонка, что на воле,

Просто лает и рычит.

**6. Поза «Собачка»** И. п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперёд, ладони в согнутых локтях рук положить на бёдра. Вытянуть весь позвоночник вверх. 1-на выдохе потянуться вперёд вверх, наклониться вперёд до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 - наклониться ещё ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.

Замечательный артист -

Мишка-велосипедист!

Посмотрите, как он едет

На большом велосипеде!

**7. Поза «Медведь»** И. п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1-взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы. 2-выпрямить обе ноги в стороны вверх, придерживая их руками и сохраняя равновесие.

Не ленив морской тюлень,

Тоже трудится весь день

Без воды бедняге сложно,

Здесь кататься на нём можно.

**8. Поза «Тюлень»** И. п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1-сесть на пол между стоп, рук в упоре сзади; 2-продвигая руки назад, лечь на спину; 3-слегка развести колени в стороны; 4-руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

Добрый слон ушами машет

И кивает головой,

И под дудку шустро пляшет,

В мяч играет он ногой.

**8. Поза «Слон»** И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки в замок за спиной. 1наклониться вперёд, колени не сгибать, руки потянуть вверх *(выдох)*; 2 - и. п. *(вдох)*.

Баю-бай,

Уже позднее время,

Отсыпайся, хвостатое племя.

Молодцы, поработали знатно,

Отдыхайте, ребята, до завтра.

**9. Поза «Расслабление»**

Инструктор загадывает загадку:

Рот до ушей

Смешит малышей

Нос нарисован -

Кто это? Клоун!

Под весёлую музыку вбегает клоун Кеша, приветствует ребят. Разыгрывается диалог между клоуном и ведущим

- Здравствуйте, Кеша! А я смотрю вы ли, не вы ли?

- Что вылил? Я ничего не вылил.

- Да не вылил! Я говорю - вы ли, не вы ли.

- Ах, выли! *(к детям)* Как они выли?

- Да нет же... Я говорю про вас - вы ли, не вы ли?

- Нет, я не выл!

- Ну, а они не выли?

- Боюсь, вы один понимаете, что вы хотите сказать!

- Нет, не я один, а мы...

- Кто мы?

- Вы, мы, ты, я...

- Кто вымытый, они вымытые. Кто, по-вашему, немытый? Про кого вы говорите, не про меня ли?

- Что променяли?

- Я говорю, не про меня ли!

- Кого променяли?

- Я про себя говорю, не про меня ли!

- Ах, вас променяли!

- Нет, нам никак не разобраться. Лучше, Кеша, поиграй с детьми…

**Подвижная игра «Музей восковых фигур»**

Дети врассыпную бегают по залу. По сигналу все замирают, придумывая себе какую-нибудь позу из йоги или стретчинга. Выбирается самая красивая поза. Повторить 2-3 раза *(позу каждый раз необходимо менять)*.

Клоун прощается с детьми и уходит.

Инструктор: Ребята, вам понравилось в цирке? Я предлагаю вспомнить, кого мы видели в цирке. Но сделать это нужно по-особому - мимикой.

**Психогимнастика. Этюд на выражение эмоций.**

1. Забавная обезьянка *(вытянуть губы трубочкой)*
2. Весёлый клоун *(радость)*
3. Задумчивый слон
4. Сердитый носорог *(сдвинуть брови)*
5. Гордый лев
6. Удивлённый тюлень

А кто у нас был сегодня вот такой? *(Показывает грусть, огорчение - дети отгадывают настроение)*. В цирке нам было очень весело, в цирке для грусти места нет!

Представленье завершилось.

Опустел огромный зал.

Ненадолго дверь закрылась,

Свет погас, закончен бал!

Инструктор: И нам пора возвращаться домой. Давайте скажем до свиданья нашим зрителям.

Дети под музыку выходят из зала.

### http://astersoft.net/images/5/b/metodicheskaja-razrabotka-po-fizkul_1.gif****Цель: формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.****

### ****Задачи:****

### Формировать двигательную активность детей.

### Укреплять здоровья детей.

### Воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

### ****Оборудование:**** Шары для украшения зала, бумажная радуга, мячи, два зонта.

### ****Действующие лица:****

### Ведущая

### Незнайка

### ****Ход праздника****

### Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы собрались в нашем зале в честь дня здоровья. Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух».

### Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье, не за какие деньги не купишь».

### А как вы думаете, что помогает человеку быть здоровым?

### Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывает с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

### Утренняя зарядка. Она повышает настроение, появляется аппетит, помогает включится в дневной ритм.

### А ещё помогают нам быть здоровыми, теплые солнечные лучи и свежий воздух.

### ****Ведущий****. Ребята, смотрите, к нам в гости пришёл Незнайка. Незнайка, а почему ты такой грустный?

### Незнайка.

### Я всё кашляю, чихаю,

### Как здоровым стать, не знаю!

### ****Ведущий.**** Незнайка, а ты знаешь, на какое слово похоже слово «здоровье»?

### Незнайка. Нет!

### ****Ведущий.**** Ребята помогите Незнайке!

### Правильно слово здоровье похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся.

### ****Коммуникативная игра «Здравствуй»!****

### Дети встают в круг и поочерёдно произносят фразу, называя имя ребенка, которому передают мячик: «Здравствуй Серёжа»! и тд.

### Незнайка начинает чихать и жаловаться на простуду.

### ****Ведущий.**** Незнайка а как же с тобой случилось?

### ****Незнайка****. А под дождём гулял и простудился.

### ****Ведущий****. Ах, незнайка в дождь надо гулять под зонтом?!

### ****Незнайка****. А я не знал.

### ****Ведущий.**** Не огорчайся наши ребята тебя научат.

### ****Эстафета с зонтиком.****

### Ведущий. Посмотрите, после дождика в небе засияла радуга.

### Что за чудо – чудеса!

### В гости радуга пришла,

### Семь дорожек принесла.

### Все дорожки не простые,

### А волшебные такие:

### По дорожкам кто пойдет,

### Тот и пляшет и поёт,

### Веселится и играет,

### Как здоровым стать, узнает.

### Незнайка, если хочешь узнать, как никогда не болеть, отправляйся с нами в путь.

### ****3. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, боком приставным шагом, бег с подскоками (****песня «Вместе весело шагать»)

### ****Ведущая:**** Первая дорожка здоровья – красная. Она дружит с красным солнышком, которое нас будет по утрам.

### ****Упражнение просыпайся, глазок!**** (выполняется под медленную мелодию)

### Дети ложатся на ковёр, закрывают глаза и далее выполняют действия по тексту. В конце стихотворения встают на ноги и тянутся руками вверх.

### Просыпайся, глазок! Просыпайся, другой!

### Поздороваться Солнышко вышло с тобой!

### Посмотри! Как оно улыбается!

### Новый день, новый день начинается!

### Кто это уже проснулся?

### Кто так сладко понянулся ?

### Потягуни-потягушечки

### От носочков до макушечки.

### Мы потянемся-потянемся,

### Маленькими не останемся.

### ****Ведущая****: Оранжевая дорожка научит нас делать зарядку.

### ****«Весёлая зарядка»**** (песня «Солнышко лучистое)

### ****Ведущая:**** На голубой дорожке мы будем умываться.

### ****Массаж пальцев «Умывание»**** (звуки журчащей воды)

### Знаем, знаем – да-да-да,

### Где ты прячешься вода!

### Выходи водится,

### Мы пришли умыться!

### Лейся на ладожку

### По-нем-нож-ку.

### Нет, не понемножку –

### Посмелей!

### Будем умываться веселей!

### ****Ведущая:**** ну вот мы и умылись, а теперь будем завтракать. Слышите, как каша кипит?

### ****Дыхательная гимнастика «Каша кипит»****

### Ведущая: По зелёной дорожке мы отправимся гулять

### Раз, два, три, четыре, пять – Мы сейчас пойдём гулять.

### Ты в окошко погляди,

### На погоду посмотри.

### Ты подумай, что надеть,

### Чтобы сильно не вспотеть,

### Чтоб не зябнуть, не дрожать,

### Думай, что же одевать.

### (Детям предлагается посмотреть в окно и сказать какую одежду они оденут на прогулка)

### Ведущая: Вышли ребята на лужок и стали играть.

### ****Игра на осанку «Совушка-сова»****

### Дети «превращаются» в птиц, которые летают по залу под слова:

### «Ах, ты, совушка-сова,

### Ты большая голова,

### Ты на дереве сидишь,

### Ночь летаешь, днём ты спишь.

### День наступает,

### Все оживает!

### Ночь наступает,

### Все засыпают». (На последние слова дети замирают, отведя руки-крылья назад, выпрямив спину, чуть приподняв голову. «Сова» летает между ними и забирает в своё «гнездо» пошевелившихся).

### ****Ведущая****: Посмотрите как ярко засияло солнышко и осветило жёлтую дорожку

### ****Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»**** (под медленную мелодию)

### Солнечный мой заинька,

### Прыгни на ладошку. (Дети вытягивают вперёд ладошку)

### Солнечный мой заинька,

### Маленький как крошка.

### Прыг на носик, на плечо.

### Ой, как стало горячо!

### Прыг на лобик и опять

### На плече давай скакать. (Ставят на ладонь указательный палец другой руки, Прослеживают взглядом движения пальца, которым медленно прикасаются с начало к носу, вновь отводят вперёд, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, каждый раз отводя палец перед собой)

### Вот закрыли мы глаза,

### А солнышко играет:

### Щёчки тёплыми лучами нежно согревает. (Голова всё время находится в зафиксированном положении. Закрывают глаза ладонями).

### ****Ведущая:**** А по синей дорожке поскачут наши ножки.

### ****Эстафета «Прыжки на Хоп мячах»**** («Танец маленьких утят», ремикс)

### ****Упражнение для успокоения дыхания****

### Носом – вдох, и выдох ртом,

### Дышим глубже… А потом

### Марш на месте, не спеша.

### Как погода – хороша?

### Фиолетовая дорожка приведёт нас домой.

### Возвращаемся домой,

### Хорошо шагать с тобой.

### Раз и два, раз и два –

### Хоть погода хороша,

### В группу нам идти пора.

### ****Ведущая:**** Незнайка, теперь ты знаешь, что нужно делать, чтобы закаляться и не болеть?

### ****Ведущая:**** Запомните, ребята, запомни, Незнайка, что…

### Безволие, неряшливость и лень –

### К заболеваниям первая ступень.

### Гуляй на воздухе, не ешь ты перед сном,

### А летом спи с распахнутым окном,

### Дружи с водой, купайся, обтирайся,

### Зимой и летом физкультурой занимайся!

### (Под бодрую музыку, дети уходят в группу)

## Скачать: