**Физкультурно-оздоровительная работа как направление физического воспитания дошкольников**

*Творческая разработка*

Выполнила:

 Карпенко

 Елена Евгеньевна

Новокузнецк

2014

**Содержание**

Введение 3

I. Теоретические основы физического воспитания дошкольников 4

1.1 Определение понятий «Физическая культура», «Физическое воспитание» 4

1.2 Цель и задачи физического воспитание детей дошкольного, возраста 5

1.3. Формы, средства, методы и приемы физического воспитания детей дошкольного возраста 8

II. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ 21

2.1.Система физического воспитания в дошкольном

образовательном учреждении 21

2.2.Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника 28

2.3.Формы организации двигательной активности и их использование в

режиме дня ребенка 36

2.4. Диагностика физкультурно-оздоровительной работы 40

Заключение 43

Список литературы 44

Приложение 45

**Введение**

В современном образовании особое значение придаётся физическому воспитанию, которое строится на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизических особенностях дошкольника.

Физическое воспитание ребёнка в условиях учреждений для детей раннего и дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, т.к. все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми и чтобы они хорошо учились. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и др. качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

К моменту поступления в школу дети должны овладеть определённым запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешно усваивать школьную программу не только на первых, но и на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Цель разработки: рассмотрение особенностей организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Задачи:

1. Изучить состояние проблемы в научно-методической литературе.

2. Определить цели и задачи физического воспитания.

3. Изучить особенности организации системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

**I. Теоретические основы физического воспитания дошкольников**

**1.1. Определения понятий «физическая культура», «физическое воспитание»**

Самым широким понятием, из всех понятий теории физического воспитания является физическая культура. Оно включает в себя содержание всех рассмотренных ниже понятий.

Физическая культура-это часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно исторической практики [1]. К материальным ценностям относятся: спортивные сооружения (стадионы, спортивные залы, бассейны и др.), инвентарь, (специальная одежда, обувь и др.). К духовным ценностям принадлежат: наука, произведения искусства.

Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучением движением, воспитание физических качеств, овладения специальными физкультурными знаниями и формирования осознанной потребности физкультурных занятий. Таким образом, физическое воспитания - это наука об общих законах управления процессом физического совершенствования человека.

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

Физическая подготовка - прикладная направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности.

Физическая подготовленность - это уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств.

Физическое совершенство - это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья.

При обучении движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела[1].

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные изменения его функциональных возможностей.

Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать.

В процессе физического воспитания приобретается также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и силу этого более результативным.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности физического воспитания ребенка во всех его возрастных периодах (от рождения до семи лет).

Физического воспитания детей дошкольного возраста - наука об общих закономерностях физического воспитания ребенка. В соответствие с этим теория физического воспитания детей раннего возраста познает общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания и обучения.

Теория физического воспитания детей определяет задачи физического воспитания, раскрываем их сущность, наиболее эффективные средства, методы, формы организации всего пресса физического воспитания[4,7].

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка, теория физического воспитания детей предусматривает требования научно обоснованной программы всею воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности.

**1.2. Цель и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста**

Физическое воспитание детей раннего возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми путем исследований, охватывающих многообразные стороны физического воспитания ребенка и особенно формирования его двигательных навыков.

Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста, познавая закономерности развития ребенка, выделяя и обосновывая все самое существенное, содействует совершенствованию всей системы физического воспитания. [3,8]

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в общей системе Российского воспитания. Этот возраст охватывает период от рождения до семи лет. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность, осуществляется наиболее интенсивный рост и развития важнейших систем организма и их функций, закладывается вся база для всестороннего развития физических и духовных способностей и другое, что необходимо для всестороннего гармонического развития личности. И, как уже было выше сказано, физическое воспитания является основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни, т. к. организованные физкультурные занятия в яслях, детских садиках и семьях улучшают деятельность всех физиологических функций организма ребенка, тем самым, повышая устойчивость ребенка к заболеваниям. В связи с этим в системе физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста осуществляется единая цель - подготовка к жизни, труду, овладения определенным запасом двигательных навыков и умений в момент поступления в школу, которые помогут более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей из культурно-спортивной деятельности.

Также, формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно - волевых черт личности, что также характерно основе всестороннего физического воспитания детей дошкольного возраста.[5]

Для решения цели физического воспитание детей дошкольного возраста, решаются основные задачи физического воспитания, которые должны решатся в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и этического воспитания. Основными целями физического воспитания являются:

укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;

достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);

создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

-формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;

формирований широкого круга игровых действий;

развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;

-содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

-формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;

-воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней. [9]

В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Главной задачей физического воспитания дошкольников является сохранить жизнь и укрепить здоровье, закаливать организм детей. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма.

Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку; развивать все группы мышц; укреплять дыхательную систему, развивать подвижность грудной клетки; способствовать правильному функционированию внутренних органов; способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, а также совершенствованию двигательного анализатора органов чувств (зрения, слух и др.); способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливается к внезапно изменившейся нагрузки; воспитать физические способности (координационных, скоростных и выносливости).

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста также решаются образовательные задачи: формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, прививание навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

У детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют её познанию: так, ребенок, поучившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними.

Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов костной системы. Например, умение ребенка правильно метать на дальность способствует лучшему развитию соответствующих групп мышц, связок, суставов.

Сформированные двигательные навыки позволяют экономить физические силы ребенка. Если ребенок выполняет упражнения легко, без напряжения, то он тратит меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность повторять упражнения большее количество раз.

Использование прочно сформированных двигательных навыков позволяет осмыслить задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях двигательной и игровой деятельности.

Двигательные навыки, сформированные до семи лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Детям дошкольного возраста важно сообщать элементарные знания, связанные с физическим воспитанием. Важно, чтобы дети знали о пользе занятий, о значение физических упражнений и других средств физического воспитания, имели представление о правильной осанки, технике движений, о правилах подвижных игр, а также элементарные знания о личной гигиене.

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие воспитательные задачи, Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома.

У детей необходимо воспитать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам.

Умственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Правильное физическое воспитание создаёт наиболее благоприятные условия для нормальной деятельности органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. Кроме того, у детей закрепляются знания, а также мыслительные процессы.

Необходимо воспитать у детей умение творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности.

В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание.

Подготовка к труду заключается в том, что у детей развивается способность к быстрому овладению двигательными навыками и воспитываются физических качеств, необходимые для труда.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи очень тесно взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строится так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного. [1,12].

**1.3.Формы, средства, методы и приемы физического воспитания**

Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте зависит от организаций целесообразного двигательного режима.

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которого составляет двигательная активность ребёнка. Совокупность этих форм создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания детей относятся: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры) и повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, прогулки).

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребёнка, находятся во взаимосвязи. Каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющее её место в режиме дня дошкольного возраста.

Физкультурные занятия

Основной формой систематического обучения детей физическими упражнениями, является физкультурные занятия. Специальной задачей этих занятий является обучение детей всех возрастных групп правильными двигательными навыкам и воспитания физических качеств.

Значения занятий заключаются в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребёнка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Осуществление оздоровительных задач достигается на занятиях путём разносторонней двигательной деятельности детей, содействующей повышению всех физиологических процессов в организме, усилению его жизнедеятельности, в оптимальных гигиенических условиях.

Воспитательно-образовательные задачи решаются путём формирования морально - волевых чёрт личности ребёнка в процессе занятий, сообщения некоторых элементарных знаний и терминов из области физкультуры и спорта, воспитание правильных двигательных навыков и физических качеств.

Таким образом, систематическое выполнение в процессе занятий всех поставленных задач формирует духовные и физические силы детей.

Физкультурные занятия разнообразны по содержанию. Структура занятия заключается в последовательном выполнении детьми физических упражнений. Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребёнка на каждом отдельном этапе возрастного развития. Контроль за динамикой состояния организма ребёнка и его психики на занятии - одно из основных обязанностей воспитания, от этого зависит эффективность всего процесса обучения и воспитания.

Чтобы физкультурные занятия отвечали поставленным воспитательно-образовательным и оздоровительным задачам, они должны быть интересны, вызывать у детей определённый эмоциональный подъём.

Интерес на занятиях в любой возрастной труппе обеспечивается определённой новизной упражнений и игр, постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активность действий, положительные эмоции, желание достичь результата.

По «Программе воспитания в детском саду» физкультурные занятия проводятся два раза в неделю. Одной из них может сопровождаться музыкой. Необходимым условием для этого является тщательный и разнообразный подбор музыкальных произведений и их квалифицированное исполнение [10].

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями.

Утренняя гимнастика является обязательной частью ежедневного режима ребёнка в семье, яслях, детском саду. Она предполагает совокупность специально подобранных упражнений, оказывающих разностороннее воздействие на организм занимающихся в целях укрепления здоровья, развитие двигательных умений и качеств, совершенствование двигательных способностей с учётом физической нагрузки на организм, также она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

Утренняя гимнастика, влияя на формирование правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращения, содействует обмену веществ.

Зарядка, как ещё утреннюю гимнастику называют в практике, воспитывает у детей внимание, целеустремлённость, способствует повышению умственной деятельностью, вызывает эмоции и радостные ощущения. Таким образом, утренняя гимнастика во взаимосвязи с закаливающими процедурами является важным, многостороннем физкультурно - оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня жизнерадостное состояние ребёнка [9].

Значение физкультминутки (кратковременные физические упражнения) заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомления, восстанавливающей эмоционально — положительные состояния психики.

Если в процессе занятия ребёнок долго сидит, то вследствие статического состояния мышц возникают застойные явления, влияющие на нервную систему и вызывающие чувства усталости. Ребёнок начинает проявлять «двигательное беспокойство», старается изменить позу, подчас невыгодную для формирующееся осанки.

Физкультминутка направлена на внимания, деятельного состояния всего организма. Выполнения физических упражнений или подвижная игра вызывает активную работу мышц, а это в свою очередь усиливает кровообращения и тем самым повышает интенсивность работы сердца, дыхания. Всё вместе влияет на восстановление эмоционально - положительного состояния психики ребёнка, повышение умственной деятельности и общего физического состояния. Усталость исчезает, ребёнок отдохнул и снова охотно занимается.

Закаливающие процедуры в сочетание с физическими упражнениями также играют немалую роль в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. В дошкольных учреждений в целях закаливания детей используется воздушные ванны, водные процедуры и солнечные ванны.

Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетание с физическими упражнениями. Активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса теплорегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, а если ребёнок активен, она осуществляется естественно и просто. Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребёнка физическими упражнениями вызывает эмоциональный подъём, повышают функции нервных центров, благотворно воздействует на вегетативную нервную систему.

«Программа воспитания в детском саду» предусматривает применение закаливающих процедур во всех возрастных группах, начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность, указана время их проведения, обязательность индивидуального подхода в соответствии с рекомендациями врача.

Организации работы по физическому воспитанию в повседневной жизни

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнения двигательного режима, необходимого для здорового физического воспитания ребёнка и его психики в течение дня.

Оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи программы физического воспитания детей осуществляется в различных формах: подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствие с режимом каждой возрастной группы.

Чтобы использовать все возможности для игровой деятельности детей в течение дня, необходимо строго придерживается установленного режима, основу которого составляет врачебно - гигиенические требования и учёт возрастных особенностей детей каждой группы.

Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровления организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведения, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

Прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Это интересные и полезные для детей небольшие путешествия с определённой целью. Они содействуют укрепления здоровья, физическому развитию детей воспитания этических чувств, общению с природой, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Опыт детских садов показал, что систематическое закаливания и проведение регулярных прогулок с использованием лыж и коньков, значительно снижает количество инфекционных и простудных заболеваний.

Не менее важное значение имеет самостоятельная деятельность детей в течение дня.

У ребёнка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя. Нужно своевременно предлагать интересную для ребёнка деятельность, периодически корректировать её, дозировать время.

Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного её осуществления, он изменяет способы действия, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные.

Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнения правил, сближают детей.

Физкультурные праздники в детском саду представляют собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков.

Основу программы физкультурного праздника должны составлять весёлые подвижные игры и разнообразные физические упражнения, усвоенные на регулярных физкультурных занятия, они не требуют специальной подготовки и естественно вливаются в праздничную программу, доставляя детям большое удовольствие. Вся многообразная двигательная деятельность детей проходит под руководством воспитателя. От него зависит создание спокойной обстановки, поддержание жизнерадостного настроения детей, целесообразная занятость каждого ребёнка, необходимая смена деятельности, дозировка её, соблюдения всего двигательного режима. [11].

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются различные **средства**: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Кроме того, на физическое воспитание детей влияют движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания, умывания и др.). Указанные средства имеют разное значение и занимают определенное место и советской системе физического воспитании на разных этапах возрастного развития человека.

В тесной связи с ними используются также средства нравственною, умственного, эстетического воспитания, направленные на гармоническое развитие личности.

**Гигиенические факторы** являются своеобразным средством физического воспитания. Соблюдение требований личной и общественной гигиены, режима деятельности, сна, питания и т. д. вызывает у человека положительные эмоции, что в свою очередь улучшает деятельность всех органов, систем и повышает работоспособность.

Кроме того, гигиенические факторы составляют обязательное условие для более эффективного воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Несоблюдение чистоты помещений, а также физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, одежды, обуви может привести к различным заболеваниям детей и снизить положительное влияние физических упражнений на их физическое развитие.

**Естественные силы природы** (солнце, воздух, вола) являются важным средством укрепления здоровья, а также повышения работоспособности: вода очищает кожу от загрязнения; солнечные лучи убивают различные микробы, благоприятствуют отложению под кожей витамина D и охраняют человека от заболевании; воздух садов, парков, лесов, содержащий особое вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом.

Использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями наиболее благоприятно для: детского организма.

Солнце, воздух, вода используются и как самостоятельные средства закаливания организма человека Они вырабатывают приспособляемость организма к повышенной и пониженной температуре воздуха, воды, к резким и быстрым изменениям метеорологических факторов. Для разностороннего закаливания следует применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.

Закаливание имеет и другое значение: оно способствует воспитанию волевых качеств (смелости, выдержки и др.).

**Физические упражнения** — основное специфическое средство физического воспитания. Это двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные для решения задач физического воспитания. Двигательной деятельностью называют всякую деятельность, характерным компонентом которой является активность двигательного аппарата человека; к сложней двигательной деятельности относится подвижная игра.

Понятие «упражнение» применяется и для обозначения неоднократного выполнения двигательных действий.

При правильной методике проведения физические упражнения способствуют осуществлению физического, нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, развитию всех психических процессов.

**Движения,** входящие в различные виды деятельности (груд, лепка и др.), могут оказывать положительное влияние па физическое развитие ребенка.

В дошкольных учреждениях труд используется при строгом дозировании нагрузки, с учетом особенностей возраста детей состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Эффективность использования средств физического воспитания повышается при правильном сочетании их на разных возрастных этапах. Так, в первые месяцы жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы. В дальнейшем увеличивается роль физических упражнений, а также различных видов деятельности, включающих разнообразные движения.

Классификация физических упражнений

Классификация означает распределение физических упражнений по группам в соответствии с определенными признаками. Разные физические упражнения имеют много общих признаков. Важно установить главный признак, по которому следует разделить; упражнения на группы. Этот признак должен быть существенным в педагогическом отношении. Классификации, составленные по разным признакам, помогают ориентироваться во множестве существующих физических упражнений и соответствовать отбору соответственно поставленным задачам.

В настоящее время используется классификация физических упражнений, в основу которой положены исторически сложившиеся системы средств физического воспитания и методов их применения: гимнастика, игры, спорт и туризм. Каждая из этих групп имеет специфическое значение и делится еще на более редкие классификационные подгруппы.

**Гимнастика** в советской системе физического воспитания занимает значительное место. Она подразделяется на основную (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения), спортивную (акробатика, художественная гимнастика, собственно спортивная на брусьях, кольцах и других снарядах, вольные упражнения) и вспомогательную (спортивно-вспомогательная, лечебная л др.).

Специфической особенностью гимнастики является: избирательное воздействие на различные части тела, отдельные суставы, мышечные группы и даже на разные стороны их деятельности и состояния (расслабление, растяжение мышц и др.); возможность точной дозировки нагрузки; разнообразие упражнений; использование предметов, снарядов; проведение упражнении под музыкальное сопровождение.

Эти особенности гимнастики позволяют использовать ее на занятиях людям лее: возрастов с различной физической подготовленностью и разным состоянием здоровья.

Для детей дошкольного возраста рекомендуется главным образом отавная гимнастика и элементы художественной гимнастики.

**Подвижные игры** отличаются от других физических упражнений особенностями организации деятельности занимающихся и руководства ею. В игре деятельность детей организуется на основе образного или условного сюжета, который предусматривает достижение цели в условиях неожиданно изменяющихся ситуаций. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действии (бег, прыжки и др.) В игре предоставляется возможность проявлять самостоятельность, находчивость в выборе способа выполнения действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры обязывают ребенка решать двигательные задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей (убегать от ловишки).

Это помогает закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств в постоянно изменяющихся условиях.

Ярко выраженная эмоциональность игровых действий позволяет человеку с большим удовольствием и более длительное время выполнять упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости и приводит к динамичности двигательных навыков.

Между участниками игры возникает взаимная обусловленность поведения, что содействует воспитанию нравственных качеств (взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.).

Многообразие способов достижения цели, внезапные изменения ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать физическую нагрузку.

Игры применяются тогда, когда движение освоено и требуется развить умение применять двигательные навыки в различных ситуациях. Кроме того, игры применяют для развития физических качеств, а также для воспитания морально-волевых качеств.

**Спорт** характеризуется достижением в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований.

Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным силам человека, поэтому он доступен лишь с достижением определенного этапа возрастного развития и при условии соответствующей физической подготовленности.

С детьми дошкольного возраста используются лишь спортивные различные виды физических упражнений (лыжи, коньки, санки, велосипед, плавание и др.). Формируя основы техники этих наиболее простых спортивных видов физических упражнений у детей дошкольного возраста, решают главные задачи физического воспитания с учетом возрастных особенностей.

**Туризм** позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях. С детьми дошкольного организуются прогулки с использованием различным способов передвижения (пешком, на лыжах, велосипеде и др.). В пути, на остановках могут применяться разнообразные физические упражнения (например, спрыгивание с пеньков, прыжки через канавку, прыжки со скакалкой, упражнения с мячом, подвижные игры и др.). Прогулки организуются тогда, когда упражнение разучено и закреплено в обычных условиях.

В практической работе по физическому воспитанию используется классификация упражнении по признаку преимущественного значения их для развития физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость и др.). Упражнения воздействуют одновременно на развитие всех физических качеств, но преимущественно (в большей степени) развивают какое-либо одно. Например, бег на короткие дистанции преимущественно развивает быстроту, бег на длинные дистанции — выносливость.

Упражнения могут распределяться по использованию снарядов и предметов (упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке, упражнения с палками, мячами и т.д.).

Упражнения делятся на группы по анатомическому признаку (упражнения для мыши плечевого пояса и рук, ног, туловища и др.).

Применяется классификация, составленная по признаку особенностей форм физических упражнений (структурным признакам); циклического, ациклического и смешанного типа. Циклические движения (ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжа, на коньках и др.) характеризуются закономерной последовательностью циклов и связью фаз движения и цикле, В ациклических движениях (металле, прыжки и др.} каждое упражнение является закопченным действием. В смешанных движениях (прыжки с разбега) соединяются циклические упражнения с ациклическими.

В биомеханике делят упражнения на поступательные (прыжки в длину с места с др.) и вращательные (метание диска и др.) и т. д. В физиологии — упражнения различной мощности.

Кроме того, упражнения делятся на естественные и абстрактные (отвлеченные, аналитические). Естественные (ходьба, бег, езда на велосипеде и др.) применяются в повседневной жизни и в некоторых отраслях труда. Абстрактные упражнения специально созданы для решения задач физического воспитания. К ним относятся упражнения для отдельных групп мышц, разных частей тела, а также видоизмененные естественные движения (ходьбой, бег на месте и др.).

С изучением физических упражнений уточняется и их классификация. Классификация физических упражнений, принятая в теории физического воспитания, используется и в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Так, в «Программе воспитания в детском саду» упражнения распределены по следующим группам: гимнастика, к которой отнесены строевые упражнения, основные движения, обще развивающие упражнения (для отдельных групп мышц); подвижные игры с различными видами физических упражнений; спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис); спортивные виды физических упражнений (лыжи, коньки, санки, велосипед, плавание).

Принятая классификация физических упражнений применяется в учебных пособиях и позволяет быстро находить описание нужного упражнения.

Методы, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним относятся объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.

Раскрытие закономерностей успешного обучения является основной проблемой советской дидактики.

Советская дидактика опирается на марксистско-ленинскую теорию познания. Процесс учения рассматривается дидактикой кик организованная познавательная деятельность, в которой осуществляется и постепенно расширяется процесс познания or его исходного момента — отсутствия знаний к все более точным, полным и совершенным знаниям. В этом процессе познании непременными компонентами являются: чувственное восприятие, абстрактное мышление и практика.

В связи с этим в обучении используются: **наглядный метод,** обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей; **словесный метод,** обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнении, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях; **практический метол,** связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования[6, 11].

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

**Игровой метод,** близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

В младших группах при обучении детей движениям широко применяются игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений (например, «Будете бегать легко и тихо, как мышки», «Нужно прыгать, как зайчики»),

**Соревновательный метод** в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Этот метод используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Обязательное условие соревнования — соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключающих зависть и недоброжелательство. В процессе соревнования, в игре или при выполнении упражнения у ребенка при неудачах может возникнуть огорчение. В таких случаях чрезвычайно велика роль воспитателя, его умение перевести отрицательную эмоцию в положительную. Это достигается предварительной подготовкой детей к восприятию процесса соревнования, а в момент неудачи воздействием на сознание ребенка, убеждающими доводами и превращение отрицательных эмоций в стимул успешного достижения поставленной задачи.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершению двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых чертличности.

Итак, применяя указанные выше методы обучения детей различным движениям, мы опираемся на их чувственные восприятие (первую сигнальную систему), на мыслительную деятельность (вторую сигнальную систему) и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений).

В практической работе с детьми методы обучения переплетаются.

Учитывая содержание упражнений, возрастные возможности и индивидуальные особенности детей, воспитатель в одном случае исходным моментом в обучении использует наглядность — восприятие ребенком образца движения в сочетании с пояснениями, о другом — слово, объяснение содержания и структуры упражнения. Однако во втором случае педагог опирается на уже имеющиеся у детей жизненный опыт и конкретные представления о движениях. Вслед за наглядными или словесными методами непременно должны следовать практические действия детей — самостоятельное выполнение движений под руководством воспитателя.

Таким образом, применение методов обучения строится на взаимодействии первой и второй сигнальных систем, обеспечивающем наиболее полные, достоверные знания и правильные практические навыки.

Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических приемов. В свою очередь система выражается в совокупности таких именно приемов, которые объединяются общностью задачи и единым подходом к ее решению,

В процессе обучения детей двигательным действиям методические приемы отбираются в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием двигательного материала, учетом степени усвоения его детьми, их общего развития, физического состояния, возрастных и типологических особенностей каждого ребенка.

В связи с этим приемы обучения комбинируются в различном сочетании, обеспечивающем, с одной стороны, всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии заданий детьми и, с другой - сознательность и самостоятельность выполнения детьми двигательных заданий.

При обучении детей движениям сочетание приемов определяется их взаимодействием. Использование воспитателем преимущественно наглядных приемов, например показа образца движений на всех этапах обучения и в различных возрастных группах (как это иногда встречается на практике), может вызвать механическое, мало осознанное копирование их ребенком.

В таком случае воздействие но преимуществу только на органы внешних чувств, обогащая восприятие ребенка, в то же время обедняет необходимее умственное напряжение, не упражняет его мысль, не способствует сознательному запоминанию в логической последовательности всех элементов данного движения, лишает ребенка возможности его произвольного выполнения в дальнейшем.

Однако и преимущественное использование только слова без учета возрастных возможностей детей (особенно младшего и среднего возраста) лишает ребенка восприятия образности движений, наглядной достоверности ощущений, процесса конкретно-образного мышления. Поэтому, стремясь к наилучшим результатам обучения детей правильным движениям, воспитатель взаимосвязано использует различные приемы обучения. Таким образом, он способствует всестороннему развитию детей, сознательному усвоению ими движений и самостоятельному применению их в соответствующих условиях.

**Наглядные методические приемы.** При обучении Детей движениям используются различные приемы наглядности. Зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации — показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий — кино, фотографий, картин и т. п. Тактильно-мышечная наглядность используется путем включения физкультурных пособий в Двигательную деятельность детей. Например, в целях выработки навыка бега с высоким подъемом колена применяются поставленные в ряд воротца-дуги. Поднимание ног во время бега через эти дуги способствует приобретению ребенком навыка высокого подъема колена. Кроме того, предметы дают возможность ребенку почувствовать и осознать сделанную им ошибку, в данном случае если он копятся носком ноги воротцев. Сохранение в сознании задания воспитателя «не задеть воротца связывается с кожно-мышечным ощущением при совершении ошибки, и ребенок сам определяет неправильность своего движения.

Основой этого самоконтроля является взаимосвязанная деятельность первой и второй сигнальных систем.

Тактильно-мышечная наглядность выражается также в **непосредственной помощи воспитателя,** уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса). Однако такая помощь воспитателя должна быть кратковременной, чтобы она не приобрела сигнальное значение в системе постоянных раздражителей, содействующих выработке данного динамического стереотипа. В дальнейшем навык закрепляется с помощью словесных указаний.

**Слуховая наглядность** представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Выполнение упражнений в согласовании с музыкой (в силу образования условнорефлекторных временных связей) содействует развитию координации слухового и двигательного аппарата; выработке плавности, точности движений; воспитывает временную ориентировку — способность уложить свои движения ко времени в соответствии с различным метроритмическим строением музыкального произведения. Определенная метроритмическая пульсация вызывает согласованную реакцию всего организма, его единое дыхание и связанное с этим эмоционально-положительное, настроение. Ритм в любой: деятельности человека сохраняет его жизнеспособность, содействует экономии сил. Ритм выполнения физических упражнений служит выработке у детей экономных движений; воспитывает спокойную манеру держаться, ходить, действовать.

Следует подчеркнуть, что выполнение движений с музыкальным сопровождением должно подчиняться определенным требованиям: двигаться в соответствии с характером музыкального произведения; начинать и оканчивать движение с началом и окончанием его; изменять характер движения в связи с изменением характера музыкального произведения и его отдельных частей. Только при соблюдении этих требований музыка сохраняет свое эстетическое значение. Нередко в детских садах в целях регуляции темпа и ритма движений воспитатель, не владеющий музыкальным инструментом, пользуется бубном, что в достаточной степени оправдано. Кроме того, для регуляции движений могут служить народные прибаутки, стихотворения, («К нам на длинной тонкой ложке скачет дождик по дорожке...») и другие тексты, привлекающие детей своим шутливым содержанием и ритмом.

Итак, указанные наглядные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

**Словесные приемы.** Слово, применяемое при обучении, направляет всю деятельность детей, придает ей осмысленность, облегчает понимание задачи и усвоение нового, вызывает умственное напряжение и активность мысли, содействует самостоятельности и произвольности выполнения детьми упражнений. Словесные приемы при обучении движению выражаются в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления; в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы; в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения; в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.; в вопросах к детям, которые задает воспитатель, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий пли проверки имеющихся представлении об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также и четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов. Например, в процессе перестроения в нужную стойку воспитатель говорит: «Ноги прыжком па ширину плеч - ставь!» Или для окончания движения: «На месте - стой». «Paз, два, три - беги!» и т. д. Все это требует различной и интонации и динамики, вызывающей быстроту и точность ответной двигательной реакции детей. К этому следует отнести также отчетливое скандирование считалок и выразительное произнесение игровых зачинов, которыми так богато русское народное творчество.[5, 12]

**II. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

**2.1. Система физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении**

Самой распространённой и основной формой работы с детьми по физическому воспитанию и развитию является физкультурное занятие**.** Занятия обязательны для всех детей. Занятия проводятся круглый год. Летом физкультура не отменяется.

С детьми дошкольного возраста в нашем ДОУ проводятся следующие типы физкультурных занятий**:**

Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

Игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

Сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

Ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений).

Занятия серии «изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).

Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).

Контрольно-проверочные занятия (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

**Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Ее назначение и методика проведения общеизвестны.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин. на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).

При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года учитывается вариативность содержания и характера. Наряду с традиционной утренней гимнастикой используются разные варианты. Например:

*Утренняя гимнастика игрового характера* включает 2–3 подвижные игры или 5–7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.

*Упражнения на полосе препятствий* – детям предлагают упражнения с постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий.

Утренняя гимнастика летом проводится в *форме оздоровительной пробежки*: в течении 5–7 мин. непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени. В конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения.

*Комплекс упражнений* с тренажерами простейшего темпа (гимнастический ролик, детский эспандер, резиновые кольца, диск «Здоровья»).

*Комплекс музыкально-ритмических упражнений* (состоящий из разминки, 5–6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях.)

В содержание утренней гимнастики включаются различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

Комплекс утренней гимнастики следует повторяется в течение двух недель. Активизация функциональной деятельности организма детей 5–7 лет происходит за счёт увеличения продолжительности утренней гимнастики – 10–12 мин., длительность непрерывного бега – 2-З мин., увеличение количества подскоков – 30–50 и их усложнение, увеличение темпа и их повторение. Каждое упражнение повторяется от 3 до 8 раз из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа на спине и животе, с предметами и без предметов).

В старшем дошкольном возрасте дети нашего ДОУ могут самостоятельно воспроизводить весь комплекс целиком после 2–3 повторений. Во время организации используется музыкальное сопровождение.

Следующая форма – физкультминутка - проводится педагогами ДОУ по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки открываются форточки.

Дети выполняют несколько физкультурных упражнений, стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

Физкультминутка часто сопровождается текстом, связанным или не связанным с движением занятия. После физкультминутки дыхание у детей остается спокойным.

Иногда физкультминутку проводим с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).

Двигательная разминка между различными формами НОД позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки проводится упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

Проводятся так же **подвижные игры и физические упражнения на прогулке.** Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры. К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и бессюжетные, к спортивным (элементы спортивных игр) – волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей. Детям очень нравятся подвижные игры, в соответствии с физической нагрузкой проводится одна подвижная игра на занятии или прогулке.

В летнее время проводятся развлечения на прогулке, которые помогают нам в доступной и интересной форме решать серьёзные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи.

Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

Как интересно провести летние прогулки? Этот вопрос мы поставили на одном из методических заседаний. В процессе обсуждения и изучения литературы было решено из многообразия видов деятельности вначале взять общефизическую подготовку, которая проводится ежедневно (30 мин.) и состоит из двух частей (оздоровительная разминка и развивающие упражнения).

Чтобы общеразвивающая физическая подготовка носила системный характер,был предложен план, ориентированный по дням недели:

– понедельник – различные виды метания, прыжки, ползание, лазание, упражнения на равновесие;

– вторник – занятие на развитие двигательных физических качеств;

– среда – игры с мячами, «Школа мяча», элементы спортивных игр;

– четверг – летние забавы (игры со скалками, игра в «классики»);

– пятница – различные походы, развлечения.

Мы решили, что этот план можно совершенствовать, развивать, изменять, учитывая двигательный опыт детей, их интересы, материальную базу; включать спортивные упражнения на велосипедах, народные игры и др.

*Игры-забавы* – это по существу физические упражнения, облеченные в игровую форму с музыкальным сопровождением или без (классики, резинки).

Вот перечень некоторых летних игр-забав, которые используются в нашем ДОУ:

Кросс с мячом (эстафеты с мясом, свободные игры с мячом, «козёл», элементы игрового баскетбола, волейбол).

Соревнования – поединки (эстафеты разного вида, захваты крепости, выталкивание из круга).

Игры с вертушкой (игры забавы).

Игры на асфальте (классики, пятнашки).

Игры с песком и водой (с колокольчиками, с бумажным змеем, с мыльными пузырями.).

Игры с музыкальным сопровождением (хороводы, пение, танцы.).

Русские народные игры (палочка выручалочка, ловушки, жмурки и т.д.).

Метание стрелки (попади в кольцо, метание дисков, набрасывание колец, кто дальше, летающие тарелки и др.).

«Школа мяча» (игра с малым мячом, футбол у стены, целься вернее и т.д.).

Занятная верёвочка (прыгалки-скакалки, неуловимый шнур, прыжки со шнуром и т.д.).

Прыжки (прыгалка-резинка, попрыгунчики, прыжки в длину с разбега, с высоты, из обруча в обруч и т.д.).

Игры и упражнения на равновесие (упрямый козлик, ходьба по скамейке, бревну, ножная качалка, кто дольше простоит на одной ноге.).

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует комплекс **гимнастики после дневного сна,** который носит вариативный характер, в зависимости от этого меняется и её продолжительность (от 7–15 минут).

Гимнастика игрового характера состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены».

Разминка в постели и комплекс упражнений выглядит следующим образом. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов.

В группе дети выполняют произвольные танцевальные музыкально-ритмические движения под музыку, после этого переходят к упражнениям на дыхание, затем одеваются.

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

Закаливание воздухом – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями. Прогулки в режиме дня способствуют закаливанию воздухом.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). В летнее время дети ходят босиком в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2–3 минут до 10–12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, – 20–22 С.

Затем детей приучаем ходить босиком и в помещении: так, перед дневным сном разрешаем босиком дойти до кроватки по ковровой дорожке. С детьми 5–7 лет периодически проводим утреннюю гимнастику и физкультурные занятия в носках, а потом и без них.

Солнечные ванны оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании.

В нашем ДОУ закаливание солнцем осуществляется на прогулке и в ходе повседневной деятельности детей. Начинает со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходим к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуем под прямыми лучами солнца (5–6 минут), а затем вновь уводим их в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, т.е. детей раздеваем до трусов и майки. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 минут, постепенно его доводят до 10 минут. В течение дня общая продолжительность солнечных ванн может достигать 40 -50 минут.

Вода является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. Водные процедуры могут быть местными (умывания, ножные ванны, обтирания или обливания до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне или открытом водоёме).

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

Водные процедуры – возбуждающие и тонизирующее средство, поэтому проводим их после дневного сна.

Закаливание осуществляется в процессе различных водных процедур: умывания (ежедневно проводится не только с гигиенической, но и с оздоравливающей целью), ножных ванн, обливания ног (эффект будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка), контрастного обливания, обтирания, обливания всего тела при температуре воздуха не ниже 23 С.

Закаливающие мероприятия проводятся под руководством врача, который с учетом состояния здоровья детей и местных условий определяет вид и дозировку закаливающих процедур.

Одной из форм активного отдыха детей являются каникулы. Они проводятся 2 раза в год – Рождественские и весенние. Отличительной особенностью работы с детьми в этот период является отсутствие занятий по всем методикам. Педагоги ДОУ организуют отдых детей: увеличиваем пребывание на свежем воздухе (ориентируясь на погодные условия); при необходимости проводим исследование детей, у которых отмечается слабая динамика в развитии; усиливаем внимание индивидуальному подходу; предоставляем детям возможность участвовать в разнообразных играх; обеспечиваем их разнообразной активной, развлекательной деятельностью (показ диафильмов, слайдов, видеофильмов, театрализованных представлений, чтение сказок, проведение спортивных мероприятий). В старших группах каждому дню каникул определяем тему, например: «День сказок», «День игр», «День театра», «День музыки», «День здоровья», «День шутки и смеха».

Помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место занимает самостоятельная двигательная деятельность. Однако издесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве самостоятельной деятельностью можно в значительной мере влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребенка.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей чередуются с более спокойной деятельностью. При этом учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

При планировании самостоятельной деятельности заботимся о создании физкультурно-игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек), выделяем в режиме дня специальное время для самостоятельных игр детей. Для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды в течение дня вносим в группу различные физкультурные пособия и по-разному группируем их. Это позволяет избежать однообразия движений и способствует всестороннему развитию детей.

При этом воспитатели нашего ДОУ стараются влиять на выбор детьми соответствующих упражнений и игр, предоставляя в их распоряжение необходимый инвентарь, пособия, поясняя способы движений. Учим детей играть сообща, побуждаем более ловких детей, хорошо владеющих движениями, помогать своим сверстникам.

В упражнениях и играх с детьми очень важен личный пример воспитателя. Потому мы сами умеем и любим ходить на лыжах, кататься на коньках, играть в теннис, волейбол и пр.

В самостоятельной деятельности старших дошкольников ярко прослеживаются индивидуальные особенности. Отмечено, что гиперактивные дети, как правило, выбирают однообразную деятельность с большим количеством бесцельного бега. У этих детей преобладают игры и упражнения высокой степени интенсивности (бег наперегонки, друг за другом, бег на скорость, с ловлей и увертыванием, прыжки в длину с разбега, прыжки через короткую скакалку, игры с элементами спорта), которые составляют более 70% всего времени самостоятельной деятельности детей. Эти дети отличаются неумением выполнять движения в умеренном темпе и нежеланием заниматься спокойными видами деятельности, чередовать активные действия с пассивными.

Малоподвижным детям так же присуща однообразная деятельность, часто прерываема статическими позами. У этих детей преобладают игры низкой степени интенсивности (сюжетно-ролевые, игры с песком и со снегом, с кольцебросом, городки, серсо и т.д.), которые составляют около 70% всего времени самостоятельной деятельности детей на прогулке. Эти дети, как правило, предпочитают играть в одиночку или вдвоем. У них отмечается довольно устойчивый интерес к сюжетно-ролевым играм, при этом сюжеты и действия однообразны (качание куклы, кормление, укладывание спать, обычная ходьба и т.д.). Малоподвижные дети не желают участвовать в коллективных играх спортивного характера, так как постоянно испытывают неуверенность в своих действиях.

Для детей со средним уровнем характерна разнообразная деятельность, насыщенная играми и спортивными упражнениями разной степени интенсивности. Такие дети широко используют в своей самостоятельной деятельности игры и упражнения, разученные ранее, во время организованной двигательной деятельности. Наиболее любимыми играми и упражнениями являются такие игры, как «Ловишки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Школа мяча», забавы с санками, езда на велосипеде.

В системе физкультурно-оздоровительной работы нашего ДОУ прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активно включиться в их подготовку.

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. В течение учебного года с дошкольниками проводим 2–3 праздника на воздухе длительностью не более 90 минут. В мероприятии иногда участвуют и дети из соседнего дошкольного учреждения. Темы праздников самые разнообразные «Мы спортсмены», «Олимпийские игры», «Веселые старты», «Зимняя карусель», «Зимушка-зима», «Праздник Нептуна» и т.д.

При планировании и подготовке праздника отработан алгоритм, который включает следующие задачи:

– обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения;

– подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;

– выделить ответственных за подготовку и проведение праздника (желательно участие заведующей, методиста, воспитателей групп, воспитателя по физической культуре, родителей, представителей микрорайона);

– определить количество участников каждой возрастной группы детского сада, начальных классов, а также приглашенных гостей;

– обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Успешность проведения физкультурного праздника во многом зависит от того, насколько подробно и четко спланирована его программа.

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Наряду с физкультурными праздниками широко используется физкультурный досуг как организованную форму активного отдыха детей. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие организовываем 1–2 раза в месяц, длительностью по 30–50 минут. При проведении досуга активное участие принимают воспитатели. Они дают команды, подводят итоги, являются судьями в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроя детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

Возможны различные по содержанию и организации формы физкультурного досуга.

День (или неделя) здоровья

Проводится 1 раз в месяц во всех возрастных группах в течение учебного года. В проведении этого дня принимает участие весь коллектив ДОУ. В этот день с детьми проводятся экскурсии, походы, спортивные досуги, физкультурные занятия, спортивные соревнования, театрализованные представления, занятия по ИЗО деятельности (рисование сангиной, углём, фломастерами, лепка из снега; составление композиции из осенних листьев и разнообразных материалов и т.д.). День здоровья может быть посвящен игре. В этом случае во всех видах работ используется только игра: дидактическая, словесная, подвижная, спортивная, театрализованная.

Неделя здоровья - это такая форма активного отдыха детей, когда отменяются все виды занятий, режим дня наполняется разными играми, упражнениями, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе. Тщательно продумывается план проведения каждого дня в течение всей недели здоровья, учитывая время года и погодные условия.

При организации активного отдыха для повышения эмоционального фона красочно оформляем места проведения (физкультурный зал, групповая комната, спортивная площадка) в соответствии с намеченным содержанием мероприятий. Соблюдаем определенные ритуалы (например, приветствия команд, зрителей, показательных выступлений участников, торжественных церемоний открытия и закрытия праздника и др.).

В подготовке недели здоровья участвует весь педагогический коллектив.

**2.2. Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника**

Очень часто родители обращаются с просьбой оказать помощь их робким, стеснительным детям, которые при поступлении в школу остро ощущать неуверенность в себе и нуждаются в поддержке. Перед нами стоит важная задача – помочь дошкольникам до поступления в школу преодолеть в себе застенчивость, робость, необоснованную стеснительность, воспитать у них самостоятельность, умение адоптироваться в различных ситуациях.

Основной задачей педагогической работы являются воспитание физически и психически здоровой личности. Работа ведётся в трёх направлениях:

1) укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенности, красивой осанки с использованием нетрадиционных форм оздоровления;

2) формирование положительных эмоций и чувств;

3) воспитание оптимистического мироощущения.

Закаливания носоглотки чесночным раствором – профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессов в полости рта. Применяем как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВ. Из расчета 1 чес. зубок на стакан воды. Чеснок размять, залить охлаждённой водой и настоять 1 час. Полоскать горло, закапать в нос (по необходимости). Использовать раствор в течение 2 ч. после приготовления. Применяем с 1 октября по 1 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на улицу.

Очищающий салат – способствует очистке организма от шлаков; оптимальному режиму работы желудочно-кишечного тракта; выработке желудочного сока с помочью клетчатки. Салат из свежих овощей в полусыром виде (капуста, морковь, укроп, сельдерей и т.д.) детям даёт перед основным завтраком (за 15 мин.) по столовой ложке на голодный желудок.

Промывание носа холодной водой – восстанавливает носовое дыхание, что очень важно для естественного оздоровления. Для этого необходимо подставить под холодную проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её (затем то же правой и левой ноздрёй).

Здоровое питание – усиливает значимость растительной пищи для роста и развития детского организма. Способствует нормализации функции желудочно-кишечного тракта. Повышает жизненные силы, устойчивость к простудам. Пшеницу тщательно промыть холодной водой. Затем в эмалированной посуде раскладывают между двумя слоями влажной хлопчатобумажной ткани и ставят в тёплое место. Верхнюю салфетку время от времени увлажняют. Через 32–34 ч. пшеницу, у которой появились ростки нужно несколько раз помыть холодной кипяченной водой и «эликсир жизни» готов к употреблению. Употреблять по 1 ст. ложки после дневного сна.

Оздоровительный бег (дозированный) – даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег проводится с небольшой подгруппой детей (5–7) человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе (2,4–2,7 м/с) без остановок значительные расстояния – от 950 м до 1600 м – за промежуток времени от 5 до 11 минут.

Оздоровительные пробежки проводим не менее 2 раза в неделю в дни, когда нет физических занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки.

При проведении оздоровительного бега осуществляется индивидуально-дифференцированный подход. Так детям 5–6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагаем пробежать 2 круга (500 м), малоподвижным – 1 круг.

Дети 6–7 лет с высоким и средним уровнем – 3–4 круга, малоподвижным – 2 круга.

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения стоя на расслабление мышц (2 -3 минуты):

– при выборе дистанции для бега учитываем состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;

– все дистанции для бега размечены (длины полукруга и одного круга);

– нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, темп;

– после бега не забываем об упражнениях на расслабление и дыхание;

– в зимнее время года не прекращаем пробежки, при этом учитываем одежду и длину дистанции, которая сокращается (от 250 до 500 м).

Дыхательная и звуковая гимнастика. Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Самомассаж. Массаж повысит защитные средства слизистых и т.д. Во время утренних процедур поводим с детьми самомассаж ушных раковин, пальцев.

Массаж является неотъемлемой частью комплексной профилактики и лечения разных недугов. Проводим лечебный массаж не менее одного раза в день.

Тренинг – элемент психической дисциплины, которому учим дошкольников.

При выполнении тренингов важным является умение детей вообразить описываемую ситуацию, что в свою очередь даёт им возможность успокоиться, снять излишнее напряжение и повысить своё настроение.

Аутотренинг – воздействует на подсознание с помощью расслабления мышц, дыхания, учит расслабляться. После двигательной активности дети изолированно от посторонних шумов садятся в кресло, или ложатся на ковёр, даётся задание расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно.

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслабление мышц. Даже дошкольники, живущие в современном цивилизованном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки; постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Обучая детей методу релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояния покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта соблюдаем следующие правила при подборе упражнений и их выполнение.

Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.

Расслабляться лучше с закрытыми глазами.

В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы.

Во время выполнения. Учить детей распознать ощущения напряженности и расслабленности.

Не спешить заканчивать релаксацию.

Дети могут полежать, если им хочется.

Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

При использовании упражнений на релаксацию отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисовано или аппликация, то целесообразно выполнять упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи).

Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку.

Такие нетрадиционные методы, как вводная медитация, спокойный танец, релаксация помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость и снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающие детям лучше представлять тот или иной образ, войти в него.

Среди нетрадиционных форм оздоровления можно выделить такие, как:

Ароматерапия – это запах оздоровляющий среди разнообразия растительного мира уже в древности человек обратил внимание на растения с приятным или острым ароматом, липкие на ощупь и широко использовал их для лечения недугов. Пользу приносят не только запахи, ласкающие органы обоняния, успокаивающие, но нередко и резкие (в малых дозах), способствующие активизации дыхательного процесса, а значит, и обеспечения организма кислородом. Младенцы узнают мать практически сразу же после рождения, еще не видят лица, не отличая голоса. Женщины, обоняние которых намного тоньше, чем у мужчины, особенно чувствительны.

Ароматерапия – лечение эфирными маслами растений, которые оказывают психологическое физиологическое воздействие. На разных людей один и тот же запах действует по-разному, часто он вызывает воспоминания и какие-то ассоциации.

Фитотерапия – это лечение растениями. Начинаем приём фитопрепарата с 2–3 растениями, через 5–7 дней добавляем еще 1 и т.д. Следим за реакцией организма. Фитопрепараты употребляют за 20–30 мин. до еды. Водные извлечения хранят 2–3 суток в прохладном месте.

Фитотерапия рекомендует: чай употреблять только внутрь; сборы внутрь и наружно (клизмы, компрессы, ванны и др.); порошки внутрь и наружно (присыпки, пластыри, соки свежих растений – внутрь и наружно. В домашних условиях чаи и настои удобно готовить в термосе на ночь).

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменять душевное и физическое состояние человека, знали еще в Древней Греции, в других странах. В конце прошлого века русский физиолог И.Р. Тарханов своими оригинальными исследованиями доказал, что мелодии доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект. Музыка, которую охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит. В том смысле оркестры вполне оправданы в кафе и ресторанах.

Было замечено, что музыка действует избирательно – в зависимости не только от характера, но и от инструмента, на котором исполняется.

Игра на кларнете влияет на кровообращение. Скрипка и фортепиано лучше всего успокаивают. А самым расслабляющим действием обладает флейта.

Самый большой эффект от музыки в профилактике и лечении нервно-психических заболеваний. Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вызывать приток энергии, а то и будоражить, создавать напряжение, вызывать агрессивность. Музыка влияет на людей острее, чем слово.

Целительные свойства музыки реализуются, влияя на слух, а через него на психику человека.

Цветотерапия – это цвет врачующий. Цвету издавна придавалось мистическое значение и благотворное лишь отрицательное действие на человека. Одни цветы ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, другие раздражают, вызывают не лучшие эмоции. Одни бодрят, другие угнетают. Причем на одних они действуют так, а на прочих иначе. Словом, влияние цвета носит избирательный характер.

Красный цвет полезен при всех воспалительных заболеваниях, в т. ч. оспе, волчанке. Пациент, ими страдающий, помещается в комнате, где все красного цвета, и все лучи, сюда проникающие, должны быть красными.

Синий цвет оказывает особое успокаивающее воздействие. Люди умственного труда найдут, что им легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. Это прекрасное средство при психозе. И даже самые безумные маньяки будут побеждены успокаивающим влиянием, если их обитая войлоком комната для буйных освещена синим светом. Этот цвет также полезен для слабых глаз.

Зеленый цвет эффективен при лечении воспалений глаз. Оранжевый обостряет аппетит. Жёлтый исцеляет кишечник.

Эстетикотерапия – это целебность домашней одежды. В здоровом теле, еще по наблюдениям древних, здоровый дух. Доброе настроение («здоровый дух») способствует нормализации обменных процессов и регуляционных механизмов улучшающей здоровье. Красивая и удобная одежда как раз и поднимает настроение, вызывает удовлетворение, особенно проявляющееся в домашних условиях после напряжённого трудового дня.

Руки – постоянно работающая часть нашего тела – нуждается в усиленном кислородном обмене. Правильному кожному дыханию, а, следовательно, и нормальному самочувствию способствуют все эти решётки разных сортов, дырочки (кружева, филейные мережки, ришелье, тюлевые ткани и т.п.). Свободный покрой моделей одежды сохраняет естественное тепло. А пространство между тканью и теплом при движении производит воздушный массаж.

Крашение тканей придаёт одежде терапевтический эффект, знакомый всем по ощущению глубокого отдыха на тщательно простиранном и выбеленном на солнце белье. Ведь белое – символ покоя, мира, света, добра.

Рисунок, комбинация фигур тоже наряду с расцветкой тканей, характеризуется биоэнергетически различными диапазонами частот собственного излучения. Треугольник – низкочастотный, четырехугольник – высокочастотен. Смешанные конфигурации могут оказываться низкочастотными (что опасно для жизни!) и высокочастотными. Вот почему исследователи рассматривают покрой одежды (форму) именно в сочетании с расцветкой ткани как уникальную цветоформу с присущим ей энергетическим воздействием сетчатку глаз.

Правильный выбор геометрических форм и цвета выполняет адаптационную (приспособительную) функцию в биоэнергетической структуре среды обитания, а разумная, отрегулированная биоэнергетика жилища, домашней одежды и украшений уменьшает энергетические потери человека, способствуя сохранению психического и физического здоровья, увеличивая работоспособность, повышает устойчивость к стрессовым ситуациям.

Личный вкус, индивидуальный выбор расцветок и рисунка, покрой одежды по личностным меркам привносит в наше общение особые тональности, бережно охраняемые в культуре.

Поговорку: «Дома и стены помогают» – следовало бы дополнить: «Особенно когда полы вымыты и вообще вся обстановка радует глаз». Словом, надо, чтобы интерьер в своем «работающем состоянии» – после уборки – располагает к интересному отдыху – с книгой, например в руках, а рабочая одежда, удобная для быстрых (скорых) и разнообразных движений, проветривалась в воскресный день на балконе. В свободном хитоне растягиваемся на полу, помогая венозной крови раскрыть клапаны – вверх, к лёгочной артерии для окисления воздухом, активность которого возросла после мокрой уборки. Хитон не мешает поднять ноги и поболтать ими в воздухе, как будто мы делаем это лёжа на траве, разглядывая жильё – муравьев-букашек и т.д. Так поза восстанавливает в памяти клеток отдалённое временем и пространством состояние общения с природой, чему и звонок в дверь может зазвучать неуместно и неожиданно, хотя гости пришли званые. После нескольких чашек традиционного чая благодарим свой хитон за отсутствие испарений – свободная одежда дает возможность порам кожи осуществлять свою кондиционирующую функцию. Работает матрица «фокус-фон» на фоне спокойной цветоформы наше одежды: гости чувствуют себя уверенней, дарят нам свою энергию шуток, флирта, песен. Хозяин дома в свежевымытой сорочке с индивидуально подобранной вышивкой (фокус и фон меняются местами) привлекают внимание гостей к волнующим проблемам добра и зла, а ведь выговорить от души понимающему и внимающему гостю – одна из важнейших функций речевого поведения, так влияющего на социальный успех.

Люди не сходятся и никогда не сойдутся в выборе моделей одежды – мозаичная картина мира в том она прекрасна, требуя разного – в конфигурации, рисунке, цвете.

Удобная та одежда, которая позволяет личности разыграть весь репертуар своих социальных ролей.

Камнетеропия – это «волшебные» камни. Существует целая «отрасль» литературы о необыкновенных целительных свойствах минералов, о благотворном влиянии различных редких камней на здоровье психику человека.

Металлотерапия (медетерапия (медь, монеты до 1961 года), термосталехирурготерапия, серебротерапия) – это целительные металлы. Свойства некоторых металлов, действуют на здоровье человека. Кто не знает, как вредно производство, где присутствует, например, свинец и ртуть. И совсем другое дело – серебро, стоит его опустить в воду на некоторое время, и она обретает целительность.

Массажетерапия – это точечный массаж. Лучше всего начинать с массажа «Ритуал каждого дня». Жизненно активных точек нашего тела. Во время сна замедляются все процессы. Из состояния сна в положение бодрствующих надо выходить постепенно, плавно. Сначала следует обеспечить головной мозг кислородом. Этому способствует дыхательная гимнастика. Затем делаем гимнастику для пальцев, постепенно нагружать более крупные суставы опорно-двигательного аппарата. Отлично активизирует работу всего организма стимуляции подошв ног с помощью массажёров, катания шариков или просто походить босиком. Во время умывания обязательно промывать (3–4 раза) полость носа. Перед завтраком полезно выпить немного жидкости (чай, кофе, молоко, вода) – это подготовит органы желудочно-кишечного тракта приёму пищи.

Классический контактный расслабляющий массаж.

Проводится руками, а иногда применяются специальные приспособления (вибраторы и механомассажёры).

Массаж дыхания – массаж внутренних органов.

Бесконтактный массаж – влияние одного биологического объекта на другой.

Медитация – энергонасыщение организма. С помощью волевых усилий мысленного действия, образного представления можно распределять биоэнергию, направлять её туда, где нужно устранять острые энергетические дисбалансы.

Рефлексотерапия (массаж ступней) – успокаивает нервы, надавливает на определенные точки, связанные соответствующими органами, может добиться гармоничности работы этих органов.

Фитонцидотерапия. У лука в листьях и лукавицах сконцентрированы витамины, минеральные соли, питательные вещества большое количество фитонцидов, подавляющие рост патогенных микроорганизмов. Каждый вид лука и свои лечебные свойства и особенности. Сок и кашица должны быть свежеприготовленными, ибо при пребывании на воздухе в течение 10–15 мин летучие бактерицидные вещества улетучиваются.

Чеснок – обеззараживающее, убивающее бактерии лечебное растение. Применяется в лечении и профилактике многих болезней.

Апитерапия. Лечение продуктами пчеловодство. Наружно и внутрь.

Диетотерапия. Включает в себя сокотерапию, раздельное питание, сыроядение, вегетарианство, голодание.

Водотерапия. Воздушные ванны; сухое обтирание; обтирание мокрым полотенцем; обливание; холодный душ; моржевание; аквабилдинг – упражнения в воде; бальнеотерапия – применение минеральных вод, грязей, морских и речных купаний; баня.

Светотерапия. Помогает перенастроить биологические часы, лечит нарушение сна, связанное с депрессией, а также седативного аффективного расстройства – депрессии, вызываемой недостатком естественного освещения в зимний период.

Смехотерапия. Ускоряет выздоровление, помогает справляться с трудностями, сохранять душевное равновесие оптимизм. Их не заменяет лечение, но служит сильным и приятным дополнительным средством. Смех позволяет полностью расслабиться, вот почему от смеха иногда падают.

Игротерапия. Метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряжённость, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая социально значимых последствий.

Цель игровой терапии – утверждение уникального «Я» ребёнка, его самоценности; служить интересам детей.

Музыкально-ритмическая деятельность

Занятия по ритмике и танцу включают различные виды деятельности:

1. Упражнения, с помощью которых совершенствуются навыки основных движений (ходьба, бег, прыжки), происходит усвоение танцевальных элементов (упражнения для рук и верхнего плечевого пояса), упражнения без музыки и психогимнастика.

2. Упражнения с музыкально – ритмическими заданиями или музыкально – дидактическая игра.

3. Упражнения с предметами (если они не входят в упражнения по совершенствованию основных движений), подвижные игры, танцы.

Сюда же удобно включать и задания на игровое и танцевальное творчество.

Большую помощь в работе с детьми оказывают упражнения без музыки или так называемые подготовительные упражнения. Их задача – дать детям необходимые двигательные навыки. Внимание уделяется развитию мышечного чувства, сознательного отношения к качеству движений. Эти упражнения разучиваются под счет или в индивидуальном ритме. Упражнения без музыки:

– помогают принимать правильное исходное положение;

– способствуют осознанию работы двигательного старта;

– укрепляют отдельные группы мышц и увеличивают подвижность суставов;

– формируют навыки построения и перестроения.

Рекомендуются следующие группы упражнений без музыки.

Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, расслабление и напряжение мышц корпуса. При этом дети должны уметь регулировать степень напряжения мышц, иногда совсем снимать его, чувствовать, где сильно напряжены мышцы, уметь их снять. Упражнения на развитие «мышечного чувства» помогают ощутить возможный размах движений в суставах, создать тяжесть тела и конечностей, учат сознательно переносить тяжесть тела вперёд (назад) перед началом ходьбы, бега.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: мышц шеи; мышц плеча; кистей рук; мышц ног.

Эти упражнения помогают исправлять различные физические недостатки, тренируют мышцы, активируют их работу, четкость, размах движений.

Психогимнастика очень полезна для всех детей, но особенно для тех, кто отличается чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, замкнутостью и т.д.

Такие реакции встречаются у детей с неврозами, а также у детей практически здоровых. Основной акцент в психогимнастике сделан на обучение элементам техники выразительных движений, а также на приобретение навыков в расслаблении. Все это поможет сохранению психического здоровья и предупреждению эмоциональных расстройств.

С помощью предлагаемого материала по психогимнастике детей обучаем азбуке передачи эмоций – выразительным и разнообразным движениями. В основном используется бессловесный материал, и очень важно уметь продемонстрировать выразительное и красивое выполнение движений. Психогимнастика – это специальные занятия (этюды, упражнения, игры) направления на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы психики человека, его сознанием существуют сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения используются нами не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, творческих способностей.

Музыкально-ритмические навыки и навыки выразительных движений, приобретенные в упражнениях, позволяют детям полнее и качественнее проявить себя в танцах.

**2.3. Формы организации двигательной активности и их использование в режиме дня ребенка**

В нашем ДОУ существует система физкультурно-оздоровительной работы. В таблицах представлены формы и организация двигательной активности детей в режимных моментах.

**Таблица 1**

|  |
| --- |
| **Формы организации двигательной активности детей в д/с №13** |
| 1. Утренняя гимнастика |
| 2. Физ. минутки |
| 3. Плавание |
| 4. Бодрящая гимнастика |
| 5. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе |
| 6. Ритмопластика |
| 7. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (I и II половины дня) |
| 8. Физкультурное занятие |
| 9. ЛФК |
| Физкультурные досуги: 30 мин – 2 раза в месяцФизкультурные праздники: 60 – 90 минут – 2–3 раза в год |

Таблица 2

|  |
| --- |
| **Использование различных форм двигательной деятельности в режиме дня детей раннего возраста (1,5–2 года)** |
| № п/п | Формы | Время в режиме дня | Место проведения | Кто проводит | Особенности организации |
| 1 | Утренняя гимнастика | Утро4 мин | Зал, группа, музыкальный зал | Воспитатель, руководитель ФВ, музыкальный руководитель | Ежедневно. В теплое время года – на открытом воздухе. Комплекс составляется на 1–2 недели. Включение дыхательных упражнений обязательно. |
| 2 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно8 – 10 мин | Площадка | Воспитатель, руководитель ФВ | На прогулке используется 2–3 игровых задания-упражнения (закрепление основных движений). |
| 3 | Физкультурное занятие | 2 раза в неделю 10 – 15 мин | Зал, площадка | Руководитель ФВ | По подгруппам: от 1 года 6 месяцев до 1 года 8 месяцев – по 2–4 ребенка; до 2-х лет – по 5–7 детей |
| 4 | Занятие по плаванию | 1 раз в неделю10 – 15 мин | Бассейн | Инструктор ФВ | Занятия проводятся по подгруппам |
| 5 | Бодрящая гимнастика | После дневного сна4 мин | Группа, спальня | Воспитатель | Используются корригирующие упражнения в зависимости от патологии детей |
| 6 | Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе | Ежедневно | Группа | Воспитатель | Под руководством воспитателя. Продолжительность и содержание варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей |
| 7 | Совместное занятие по физкультуре детей с родителями | 1 раз в неделю10 – 15 мин | Зал | Руководитель ФВ | Используются корригирующие упражнения в зависимости от патологии детей |
| **Использование различных форм двигательной деятельности в режиме дня детей среднего дошкольного возраста (4–5 лет)** |
| 1 | Утренняя гимнастика | Утро6 – 8 мин | Зал, группа, музыкальный зал | Воспитатель, руко-водитель ФВ, музы-кальный руководитель | Ежедневно. В теплое время года – на открытом воздухе. Комплекс составляется на 1–2 недели. Включение дыхательных упражнений обязательно. |
| 2 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | 2 раза в день (на утренней и вечерних прогулках)20 – 25 мин | Площадка | Воспитатель, руководитель ФВ | На прогулке используется 1 подвижная игра, 2 игровых задания упражнения (закрепление основных движений). В дни физкультурного занятия игры проводятся утром по 8 – 10 мин, вечером – 8 – 12 мин |
| 3 | Физкультурное занятие | 2 раза в неделю 20 – 25 мин | Зал, площадка | Руководитель ФВ | Занятия могут проводиться по подгруппам |
| 4 | Занятие по плаванию | 2 раз в неделю20 – 25 мин | Бассейн | Инструктор ФВ | Занятия проводятся по подгруппам |
| 5 | Бодрящая гимнастика | После дневного сна6 – 8 мин | Группа, спальня | Воспитатель | Используются корригирующие упражнения в зависимости от патологии детей |
| 6 | Занятие лечебной физкультурой | 2 раз в неделю20 – 25 мин | Зал | Инструктор ЛФК | Зависит от характера патологии, группы формируются по показаниям |
| 7 | Занятие по ритмопластике | 1 раз в неделю20 – 25 мин | Зал | Руководитель ФВ | Группы формируются по желанию детей и родителей |
| 8 | Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе | Ежедневно | Группа | Воспитатель | Под руководством воспитателя. Продолжительность и содержание варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей. |
| 9 | Физкультурный досуг | 20 – 30 мин | Зал | Руководитель ФВ, воспитатель | Проводится 1 – 2 раза в месяц |
| 10 | Физкультурный праздник | 30 мин | Зал, площадка | Руководитель ФВ, воспитатель | Проводится 2 – 3 раза  |

**2.4. Диагностика физкультурно-оздоровительной работы**

По диагностической карте «Физическое развитие» можно проследить организацию оздоровительной работы в нашем детском саду. Возраст детей младший и старший дошкольный возраст.

Так в младшем возрасте проходил адаптационный период, дети часто болели. Благодаря физическим упражнениям и хорошей организации физкультурно-оздоровительного досуга, легко прошел адаптационный период. Стали активно с интересом выполнять физические упражнения, радоваться успехам, общие показатели основных движений улучшились, хорошо овладели навыками: ползание, лазание, бросание, метание, ловля.

После проведения физкультурно-оздоровительной работы мы видим улучшение состояния физического здоровья.

Подведя итоги диагностирования мы сделали вывод, что в младшем дошкольном возрасте результаты физического развития оказались следующими: 10 человек – 100%.

Ходьба, бег – хорошо 70%, удовлетворительно – 30%.

Прыжки – хорошо 20%, удовлетворительно – 80%.

Лазание и ползание – хорошо 50%, удовлетворительно – 50%.

Метание – хорошо 60%, удовлетворительно 40%.

А в старшем дошкольном возрасте.

Ползание, лазание – хорошо 90%, удовлетворительно 10%.

Бросание, ловля – хорошо 100%, удовлетворительно 0%.

Метание – хорошо 100%, удовлетворительно 0%.

Передвижения с техническими средствами – хорошо 90%, удовлетворительно 10%.

Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы зависит от многих факторов, влияющих на детей.

1. Положительный результат показали дети, занимающиеся в спортивных секциях, клубах и т.д.

2. Совместная работа воспитателей и родителей по созданию материальной базы для массового привлечения детей к занятиям физическими упражнениями.

3. Положительные примеры сверстников.

4. Создание благоприятных условий для занятий двигательной активностью детей.

5. Роль педагогического коллектива ДОУ в решении задач развития физкультурно-оздоровительной работы.

6. Агитация и пропаганда физической культуры в ДОУ.

7. Физкультурные праздники и массовые спортивные выступления.

8. Организация и проведение дней здоровья в ДОУ.

Результаты анкетирования родителей показали (10 человек – 10%)

1. Кто из родителей занимается спортом? – 4%.

2. Есть ли дома спортивный снаряд? – 9%.

3. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? – 3%.

4. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? – 10%.

5. Соблюдает ли ребенок этот режим? – 9%.

6. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? – 2%.

7. Соблюдает ли ваш ребенок правила личной гигиены? – 10%.

8. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? – 10%.

9. Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия? – 8%.

10. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком: мама – 5%, папа – 3%, вместе – 2%.

11. Гуляете ли вы с ребенком после д/с? – 10%.

12. Гуляет ли ваш ребенок один? – нет – 10%.

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

– подвижные игры – 10%;

– спортивные игры – 7%;

– настольные игры – 5%;

– конструирование – 9%;

– просмотр телепередач – 10%;

– чтение книг – 6%;

– музыкально-ритмическая деятельность – 3%.

Беседа с родителями выявила, что детям нравится заниматься физическими упражнениями (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, метание), спортивными играми, игры с мячом, народные подвижные игры.

С учетом результатов сформулировали рекомендации родителям по выявлению влияния двигательных навыков на физическое здоровье ребенка.

1. Выполнение зарядки после сна.

2. Закаливание, водные процедуры, воздушные ванны.

3. Занятие в спортивных секциях.

4. Активный двигательный досуг, катание на велосипедах.

5. Плавание и посещение детей с родителями спортивных площадок.

6. Участие в спортивных праздниках.

7. Привлечение родителей для совместной работы по физическому воспитанию детей.

8. Физ. минутки разучивать с родителями.

9. Народные подвижные игры.

10. Повышение двигательной активности путем музыкально-эстетического воспитания на физических занятиях.

**Заключение**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей глубоких знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Состояние здоровья детей дошкольников характеризуются высокой распространенностью морфофункциональных отношений 70–75%. Одним из главных направлений работы ДОУ являются обеспечение благотворных условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

С целью улучшения здоровья детей дошкольного возраста в систему физического воспитания в детском образовательном учреждении должны быть включены различные формы занятий физические упражнениями, повышающие уровень двигательной активности детей (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, игры, упражнения на прогулке и др.).

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиеничных факторов, а также методов оздоровительной направленности.

Эффективность оздоровительной работы с детьми младшего возраста будет зависеть от использования средств оздоровления и уровня владения педагогами методикой организации и проведения традиционных (закаливание водой, воздухом, солнцем в сочетании с «тропой здоровья» и физическими упражнениями), а также нетрадиционных способов оздоровления (ароматерапия, фитотерапия, цветотерапия, фитонцидотерапия, металлотерапия игротерапия, камнетеропия и т.д.).

**Список литературы**

1. Кенеман, А.В. Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман. - М., 1978. - 272с.
2. Лескова, Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст] / Г. П. Лескова. - М., 1981.-160с.
3. Матвеева, А.П. и Мельникова, С.Б. Методика физического воспитания с основами теории [Текст] / А. П. Матвеева, С. Б. Мельникова. - М ., 1991.
4. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М., 1986. -304с.
5. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5—6 лет [Текст] / Л. И. Пензулаева. — М., 1988.-143с.
6. Спирина, В.П. Закаливание детей [Текст] / В. П. Спирина. - М., 1978.
7. Тонкова – Ямпольская, Р. В., Чертова, Т.Я. Воспитателю о ребёнке дошкольного возраста [Текст] / Р. В. Тонкова-Ямпольская, Т. Я. Чертова . - М., 1987. - 224с.
8. Уварова, З.С., Спирина, В.П., Юрко, Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / З. С. Уварова, В.П. Спирина, Г. П. Юрко. - М., 1963.
9. Фонарёва, М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях детей раннего возраста [Текст] / М. И. Фонарёва. - М., 1973.
10. Фонарёва, М. И. Развития движений ребёнка – дошкольника [Текст] / М. И. Фонарёва. - М., 1975.-239с.
11. Холодов, Ж.К. и Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М., 2000. - 480с.
12. Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Д. В. Хухлаева . - М., 1976.
13. Щелованова, Н.М. Развитие и воспитание ребёнка от рождения и до трёх лет [Текст] / Н. М. Щелованова. - М., 1969.
14. Эльконин, Д.Б. Психология детей дошкольного возраста [Текст] / Д. Б. Эльконин. - М., 1964.

**Приложение**

**Конспект НОД по образовательной области «Физическая культура»**

**для воспитанников 3-4 лет совместно с родителями.**

**«Приходите в гости к нам»**

**Цель:** Формировать навыки сотрудничества детей с родителями.

**Задачи:**

*Образовательные*:учить детей ходить по гимнастической скамейке на высоких четвереньках, прыгать в длину с места (на 40-50 см.);

*Развивающие:* обогащать и развивать двигательный опыт детей; развивать ориентировку в пространстве.

*Оздоровительные:*формировать правильную осанку,укреплять мышцы стоп

*Воспитательные:* содействовать эмоциональному сближению с родителями.

**Интеграция ОО:** «Физическая культура», «Здоровье», «Познание», «Труд», «Безопасность», «Коммуникация», «Социализация».

**Оборудование и пособия:**мультимедийное сопровождение, слайды: пингвин, бегемот, обезьяна, слон, жираф, заяц; рисунки с изображением дерево по количеству детей; фломастеры; музыкальное сопровождение.

**Предварительная подготовка:** составить объявление- приглашение для родителей;приготовить рисунки с изображением дерево «Здоровья»

**I Вводная часть**

*Инструктор по физической культуре в костюме Клоунессы входит в группу. Приглашает воспитанников и родителей.*

**Клоунесса:**

Вчера в зоопарке была, я

Ой, очень смешная живёт детвора:

Ушастый зайчонок, весёлый слонёнок

И добрый, добрый бегемот,

Меня радушно все встречали.

И вас в гости приглашали.

Друг за другом все вставайте,

В зоопарк за мной шагайте *- Родители вместе с детьми проходят в спортивный зал.*

**1-й вольер – «Пингвин»**

**Клоунесса:**

Хоть пингвин большая птица,

Ему на месте не сидится.

Мелкими шагами ходит

С пингвинёнка глаз не сводит.

*-Родители и дети выполняют ходьбу маленькими, семенящими шагами, ноги в коленях не сгибают (руки вдоль туловища)*

**2-й вольер – «Бегемот»**

**Клоунесса:**

*Папы (мамы) сидят на полу, держат ребёнка за руки; дети встают родителю на бёдра, ближе к коленям, и поочередно отводят то левую, то правую руку в сторону (2-3 раза)*

Сидит в болоте бегемот,

Широко разинув рот.

Бегемотик, не зевай-

Всё за нами повторяй.

**3-й вольер – «Обезьянки»**

**Клоунесса:**

А весёлые мартышки

Не читают большие книжки.

Ноги кверху поднимают

И руками помогают

*- Папы (мамы), держат ребёнка за ноги, помогают ему сделать стойку на руках (4-5 раз)*

**4-й вольер – «Слон»**

**Клоунесса:**

Все играли в слона-

Где тут нос, где голова?

Шаг вперёд и шаг назад-

Слон шагает на парад.

*- Ребёнок встаёт на четвереньки, мамы (папы) берут его за ноги и ходят по залу (6-10м.)*

**5-й вольер – «Жираф»**

**Клоунесса:**

Превратимся мы в жирафа

Назовём жирафа – Рафа.

Повернёмся вправо- влево,

Сядем, встанем…

Вот для Рафа и забава

*- Папы (мамы), стараются руками приподнять ребёнка перед собой*

**6-й вольер – «Зайцы»**

**Клоунесса:**

Нежно за руки возьмите

И в зайчишку превратите

Прыгайте, зайчишки-

Дружные ребятишки!

- *Папы (мамы), взяв ребёнка за руки, помогают ему как можно выше подпрыгивать на двух ногах.*

**Клоунесса:** Молодцы! Справились с заданием! Все обитатели «зоопарка» остались довольны!

**II Основная часть**

**ОВД**

**Клоунесса:**

Продолжим прогулку

На высоком мостике

Резвились обезьянки.

Ручками и ножками

Они перебирали

Мелкими шагами

По мостику шагали -  *Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках, родители страхуют*

**Клоунесса:** По мостику прошли, молодцы! Впереди у нас ручеёк, давайте перепрыгнем!

Ручеёк весёлый не спеша журчит,

Ребяток озорных к себе он всех манит.

Ну- ка, ребятки, на месте не стоять-

С папами и мамами через ручеёк скакать! – *Родители и дети выполняют прыжки в длину с места на расстояние 40-50см.*

**Подвижная игра «Птички и гнёздышки»**

**Клоунесса:** Предлагаю поиграть: родители превращаются в гнёздышки, а мы в птичек.

*Взрослые садятся в одном конце зала, а в другом конце дети- птички легко летают, взмахивая руками (бег врассыпную). На си гнал «Птички, в гнёздышки!» дети бегут к родителям (гнёздышкам) и садятся рядом с ними. Мама (папа) обнимают ребёнка.*

Игра повторяется 2-3 раза.

**III Заключительная часть**

**Рефлексия.**

**Клоунесса:**

Дети и родители весёлые, и смешные. Сегодня вы были ловкими и быстрыми.

Мамы и папы, какое задание было сложно выполнять? И в какую игру понравилось играть? (*Ответы на вопросы)*

Спасибо, вам за поход в зоопарк. Приглашаю на следующую встречу.

*Родители с детьми выходят из зала (под музыку)*

**В группе.**

Инструктор совместно с воспитателем, предлагает родителям задание

**«Дерево здоровья»**

 Раскрасить листочки на дереве, *(каждый листочек обозначает месяц года),* красным цветом месяц в котором ребёнок болел и зелёным когда он не болел.

Анализируя рисунки презентовать родителям оптимальные методы и средства сохранения и укрепления здоровья ребёнка.

******

***Сценарий совместного спортивного с папами праздника,***

***ко Дню защитников Отечества для воспитанников 5-7 лет.***

**«С папой соревнуясь рядом, я готовлюсь быть солдатом»**

**Цель и задачи:**

- популяризация занятий физической культурой и спортом;

- развивать быстроту, ловкость, силу, точность движений, выносливость посредством командных эстафет, игр;

- способствование скреплению меж семейных отношений, воспитание у детей чувства уважения к российской армии, любви к Родине.

**Интеграция образовательных областей:** «Здоровье», «Безопасность», «Познание», «Музыка», «Труд», «Коммуникация», «Социализация»

**Дата и время проведения:** «19», «20», «21» февраля 2014 года; 15.30

**Оборудование:** грамоты, призы, столик, буквы, 2 куба, 2 мяча- фитбола, колпачки-конусы, две паря лыж (нестандартное оборудование пластиковые бутылки), 2-4 маленьких матов, 2 дуги, 2 мешочка с песком, 2 мата, 2 модуля, 2 обруча, 2 кегли, 2 санки- ледянки, 2 конуса, 2 тоннеля, 2 скамейки, воздушные шары, музыка в записи.

**Участники:** 3- 4 команды из двух человек – папа, ребёнок.

**Награждение:** все участники награждаются медалью (по номинациям «Храбрые», «Смелые», «Отважные», «Быстрые») грамотой.

**Предварительная работа:** выпуск стенгазеты, выставка рисунков, посвященных российской армии, флажки, шарики; воспитатели, родители и дети готовят название команды и девиз, рисуют эмблемы; девочки разучивают стихотворения.

**Работа с жюри:** подготовка протоколов; систематизация оценочной шкалы; подсчёт результатов.

**Ход:**

**Ведущий** (инструктор по физической культуре): В спортивном зале собрались зрители, болельщики.

В феврале завьюженном зимнем

День особый, важный есть

Всем защитникам России

Раздаем хвалу и честь!

Защитников Отечества любит весь народ

Защитникам Отечества - слава и почет!

Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые – все, кто пришёл к нам сегодня на праздник!

Сегодня у нас очень торжественный день – мы собрались, чтобы отметить праздник, посвященный Дню Защитника Отечества!

В честь его мы проводим спортивный конкурс **«С папой соревнуясь рядом, я готовлюсь быть солдатом»**

Мы, встречаемся в дни зимней Олимпиады, которая проходит в городе Сочи и приглашаем вас, быть участниками наших соревнований - соревнований здоровья, силы, красоты.

**Ведущий**: Праздник продолжается соревнования начинаются! Встречайте команды! Сегодня вместе с детьми выступают их папы

**Ведущий:**

А сейчас встречаем наших участников.

(Под звуки марша входят команды – участники, выполняют круг почета и выстраиваются на центральной линии.)

**Ведущий**:

Чтобы встречу продолжать

Надо нам жюри созвать.

Клятву с них мы не берем,

Справедливости лишь ждем

Представление членов жюри и их помощников.

**Ведущий*:*** Пора нашим командам представиться.

**1 конкурс «Визитная карточка»**

Первый конкурс в наших соревнованиях – домашнее задание. Итак, название команды, девиз и эмблема.

(Команды по очереди делают шаг вперед и представляются.

Пока жюри подводит первые итоги команды под марш занимают отведённые свои места.)

**Ведущий:**

На площадку по порядку становись скорее в ряд.

На зарядку, на зарядку приглашаем всех ребят.

Какое соревнование без разминки. А ребята наши знают «кричалку» о зарядке.

**Дети:**(Все вместе) Если день начать с зарядки

Значить будет всё в порядке

(Разминка «Солнышко лучистое» Приложение№1)

**Ведущий:** Вовремя открытие Олимпийских игр, проходит красивая традиция. Знаменитые спортсмены проносят факел, до чаши. Предлагаю участникам команд, пронести факел

**2 конкурс «Передача факела»**

Сначала бежит с факелом ребёнок, змейкой преодолевает дистанцию между конусами**,** и возвращается к линии старта. Далее выполняет папа.  **ъ**

***Правила эстафеты:***

1. Старт по сигналу ведущего
2. Заступать за линию старта запрещается
3. Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время

 (Жюри подводят итоги.)

**Ведущий:**

Командир наш впереди

Ловко он в седле сидит.

Конь под ним горячий

Лихо, лихо скачет.

Раньше настоящим мужчиной считался тот, кто с малых лет умел держаться в седле. Конь наш упрощен, но тоже очень строптив

**3 конкурс «Скачки».**

Участники прыгают на мяче- фитболе, змейкой преодолевая дистанцию между колпачками – конусами.

**Ведущий*:*** Коня мы оседлали и продолжаем наши соревнования. Командам приготовиться для метания.

**4 конкурс «Биатлон»**

**Ребёнок на лыжах, передвигается до обруча с мешочком, берёт мешочек с песком, ложиться на спортивный мат, прицеливается и метает в обруч *(старается попасть в цель),* встаёт и возвращается в команду. Дальше выполняет папа.**

***Правила эстафеты:***

 1. Старт по сигналу ведущего

 2. Заступать за линию старта запрещается.

 3. Побеждает команда, которая больше кол-во мешочков попала в цель

 (Жюри подводят итоги.)

**Ведущий:** А сейчас наши девочки порадуют нас стихами

Первая девочка:

Российский воин бережет

Родной страны покой и славу,

Он на посту и наш народ

Гордится армией по праву

Вторая девочка:.

Спокойно дети пусть растут

В любимой солнечной отчизне.

Он охраняет мир и труд,

Прекрасный труд во имя жизни!

Третья девочка:

Пограничник на границе

Нашу землю стережет

Чтоб работать и учиться

Мог спокойно весь народ.

Четвертая девочка:

Охраняет наше море

Славный, доблестный моряк

Гордо реет на линкоре

Наш родной российский флаг.

Пятая девочка:

Наша армия родная

Стережет покой страны,

Чтоб росли мы, бед не зная

Чтобы не было войны!

**Ведущий**: к сожалению, во время военных действий не обходятся без раненных. И об этом наш следующий конкурс.

**5 конкурс «Спасение раненного»**

Папа бежит до санок- ледянок, берёт их, возвращается к сыну, сажает его на ледянки и тащит его за собой до конуса и обратно.

***Правила эстафеты:***

 1. Старт по сигналу ведущего

 2. Заступать за линию старта запрещается.

 3. Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время

(Жюри подводит итог.)

**Ведущий:** *(загадки для болельщиков)*Пришло время размяться нашим болельщикам и показать свою смекалку и находчивость.

**Загадки про папины вещи.**

 1. Как оса она жужжит,

Бороду отстричь спешит.

Утром с щетиной битва –

Потому серьезна     **(бритва)**

 2. Вот предмет из черной кожи

Своим видом с сумкой схожи,

На работу каждый день

Папочка берет    **(портфель)**

 3. Четырехколесный зверь

В гараже у нас теперь.

От колес клубится пыль –

Едет наш    (**автомобиль)**

 4. Что за шелковая лента

 Под воротничком одета?

Говорит всем папа «Здравствуй»,

Чуть поправив модный    **(галстук)**

 5. Папин номер наберем,

Трубку к уху поднесем

С папой свяжет быстро он –

Наш мобильный **(телефон)**

6. У него большая пряжка,

Ну, а сам он худ, бедняжка,

Носит папа целый день

Жесткий кожаный   **(ремень)**

**Ведущий*:*** Всем известно, что никто не может обойтись без музыки и танцев и бравые военные тоже. Объявляю музыкальную паузу. Образуются пары: мама и папа; папа (мама) и ребёнок.

(Танцевальные движения под музыку. Звучит разного темпа музыка, надо быстро менять танцевальные движения, например «Твист», «Вальс», «Танго», современные ритмы, марш и т.д. )

**Ведущий*:***

Скажу вам, не кривя душой

Сегодня в этом зале

Все выступали хорошо

Сноровку показали.

И дети, и родители –

Достойны всех похвал,

А имя победителя

Определит финал.

Пришло время для финального конкурса. Жюри будет оценивать не только конкурс, но и слаженность действий.

**6 конкурс «Преодолей полосу препятствий, составь слово «СЕМЬ+Я», «РОССИЯ»**» 6 участников *(участвуют болельщики)*

Сначала ребёнок, пробегает по скамейке, проползает сквозь обруч, добегает до ориентира, и поднимает букву вверх. Дальше бежит сын, пробегает по скамейки, проползает сквозь обруч и добегает до папы, встаёт рядом. И т.д., пока не составят слово

***Правила эстафеты:***

 1. Старт по сигналу ведущего

 2. Заступать за линию старта запрещается.

 3. Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время

(Жюри подводит итог, им предоставляется слово для награждения.)

**Ведущий:**

Последний вид соревнований,

Мы завершили и сейчас

Итог всех наших состязаний

Пусть судья доведут до нас.

Для подведения итогов и награждения прошу команды занять центральную линию. Слово предоставляется нашему жюри.

 (Команды под звуки марша занимают места на центральной линии. Жюри подводит итог и объявляет победителя, проводится торжественное награждение)

**Ведущий**: Большое спасибо вам дорогие, папы! За прекрасный праздник за ваших спортивных детей! Праздник подходит к концу, хочется поблагодарить родителей и детей за участие, терпение, выдержку, смех.

Приглашаю всех сфотографироваться на память.

Говорю всем до свидания, до счастливых новых встреч!

*Под звуки спортивного марша все участники и болельщики, выходят из спортивного зала*

Пусть вам семейные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания ваши исполнятся,

А физкультура станет родной!

# *Участие родителей в совместных с ДОУ физкультурно-оздоровительных мероприятиях*

****