

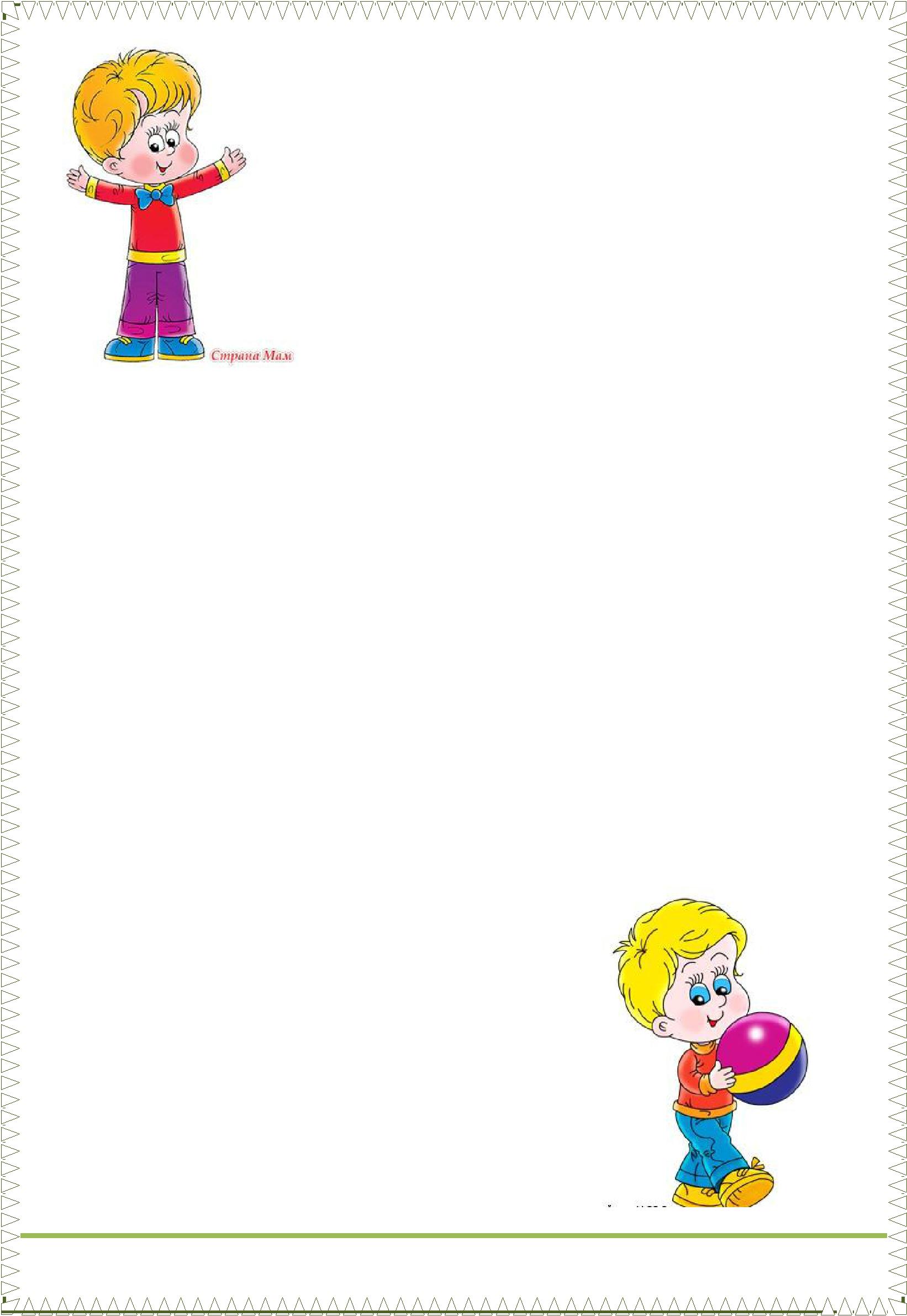
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | развития | | | у | него | физических | | навыков | | и | умений | | является | |
|  |  |  | дошкольное детство. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Федеральные | | | | Государственные | | | Образовательные | | | | Стандарты | |
|  |  |  | нацеливают | | | | содержание образовательной | | | | | области | | «Физическое | | |
|  |  |  | развитие» | | | на достижение целей формирования у детей интереса и | | | | | | | | | | |
|  |  |  | ценностного отношения к занятиям физической культурой, | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | гармоничное физическое развитие через решение следующих | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | задач: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | - развитие физических качеств (скоростных, силовых, | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | гибкости, выносливости и координации); | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | - | накопление | | | и | обогащение | | двигательного | | | опыта | | детей |
| (овладение основными движениями); | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом | | | | | | | | | | | | | | | | |
| совершенствовании. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников остается приоритетным направлением в | | | | | | | | | | | | | | | | |
| работе нашего дошкольного учреждения. За многие годы коллективом ДОУ выбран | | | | | | | | | | | | | | | | |
| определенный алгоритм развития двигательной активности, который способен решать задачи | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обозначенные ФГОС ДО. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Организованная образовательная деятельность по физическому развитию*** является | | | | | | | | | | | | | | | | |
| основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, | | | | | | | | | | | | | | | | |
| проводимой круглый год, по три занятия в каждой возрастной группе. При планировании ООД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| необходимо учитывать не только возрастные и индивидуальные возможности, но и уровень | | | | | | | | | | | | | | | | |
| двигательной активности каждого ребенка. | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Утренняя гимнастика*** является одним из важных компонентов двигательного режима**.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6-10 мин. на воздухе (при | | | | | | | | | | | | | | | | |
| благоприятных климатических условиях) или в помещении. Существуют разные типы и | | | | | | | | | | | | | | | | |
| варианты утренней гимнастики. Например: | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - комплекс музыкально-ритмических упражнений; | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| - утренняя гимнастика игрового характера; | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки; | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| - комплекс упражнений с тренажерами простейшего типа; | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| - преодоление полосы препятствий | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель. | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| ***Физкультминутка*** является | | | | | обязательной частью ООД. Любая организованная | | | | | | | | | | | |
| образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на | | | | | | | | | | | | | | | | |
| организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они | | | | | | | | | | | | | | | | |
| быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, | | | | | | | | | | | | | | | | |
| что, конечно, отрицательно влияет на ее | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| эффективность. В тот момент, когда у детей | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| появляются | первые | | признаки | | переутомления | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| воспитателю |  | целесообразно | | |  |  | провести | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| физкультминутку. | |  | Это | общеразвивающие | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| упражнения | - | упражнения | | для рук, | | | наклоны, | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| приседания, прыжки, подскоки, ходьба, | | | | | | с текстовым | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сопровождением, | |  | или |  | танцевальные, | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| импровизационные | | движения | | с | музыкальным | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сопровождением. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Двигательная разминка или динамическая пауза*** проводится во время большого перерыва | | |
| между | занятиями. | Обычно она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений, или же |
| произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. | | |
| Продолжительность разминки не более 10 мин: 6-8 мин. для активного движения и 1-2 мин. для | | |
| упражнений на расслабление. | | |
| ***Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.*** | | |
| Прогулка — это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут | | |
| достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются | | |
| особенности двигательной активности детей. | | |
| Очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась | | |
| воспитателем, а каждый ребенок находился в его поле зрения. | | |
| *Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и* | | |
| *физических упражнений на прогулке, являются:* | | |
|  | дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более | |
| сложными движениями; | | |
|  | совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем | |
| применения их в изменяющихся игровых ситуациях; | | |
|  | развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости; | |
|  | воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со | |
| сверстниками. | |  |
| Наиболее успешное решение этих задач может быть достигнуто путем использования игр и | | |
| физических упражнений, соответствующих возросшим двигательным возможностям детей, а | | |
| также требующих от них определенного физического и умственного напряжения и более | | |
| высоких морально-волевых качеств. | | |
| ***Подвижные игры.*** | | |
| В старших возрастных группах на прогулке должны планироваться подвижные игры и | | |
| игровые упражнения разной степени интенсивности. Так, в течение месяца может быть | | |
| проведено более 20 подвижных игр, при этом разучено 3-4 новые игры. Каждая новая подвижная | | |
| игра повторяется в течение месяца 4-5 раз, в зависимости от ее сложности, что позволяет детям | | |
| хорошо усвоить правила игры, а также сохранить интерес к ней. | | |
| Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм- | | |
| эстафетам, в которые рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения. Для | | |
| поддержания интереса детей к подвижным играм целесообразно усложнять их | | |
| содержание, правила и задания. | | |
| В ряде игр от детей требуется проявление выдержки, волевых | | |
| усилий и вместе с тем быстроты и ловкости движений. В старших | | |
| возрастных группах все большее место начинают занимать игры с | | |
| правилами, в которых результат зависит от четкого выполнения правил, а | | |
| также от взаимодействия играющих. Рекомендуются игры, где дети | | |
| делятся на команды (по 6-8 человек). Это несложные игры-эстафеты, в | | |
| них дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о | | |
| результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, дружеские и | | |
| доброжелательные отношения друг к другу. | | |
| Во время проведения подвижных игр нужно создавать радостную и | | |
| непринужденную обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и | | |
| желания детей принимать в них участие. Этому может помочь, например, | | |
| подбор интересного сюжета игры. | | |
| ***Упражнения в основных видах движений.*** | | |
| Кроме подвижных игр, на прогулке необходимо широко использовать | | |
|  |  |  |



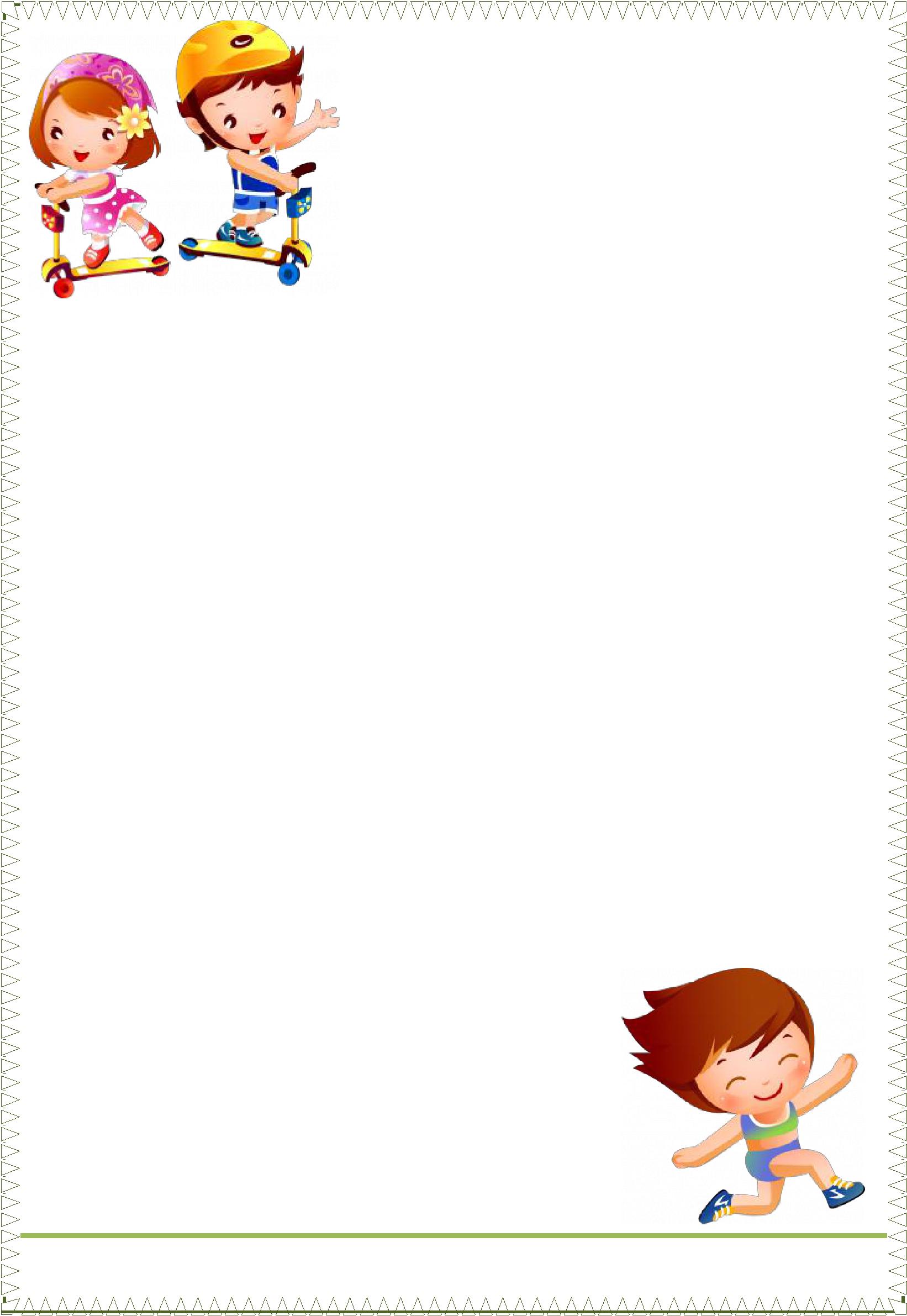
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | разнообразные упражнения в основных видах движений. | | | |
|  |  |  | Бег и ходьба. |  |  |  |
|  |  |  | Эффективным | средством | повышения | двигательной |
|  |  |  | активности и воспитания выносливости являются пробежки с | | | |
|  |  |  | разной скоростью в чередовании с ходьбой. Можно предложить | | | |
|  |  |  | детям медленный бег по пересеченной местности на 300-400 | | | |
|  |  |  | метров, быстрый бег на 10 метров с ходу (2-4 раза с перерывами), | | | |
|  |  |  | бег со средней скоростью на 100-200 метров. Детям объясняются | | | |
|  |  |  | преимущества умения бегать со | | средней и низкой скоростью | |
|  |  |  | (можно пробежать большое расстояние, можно бежать долго и не | | | |
|  |  |  | устать), показывается на конкретном примере, что тот, кто бежал | | | |
|  |  |  | слишком быстро, не смог добежать до места назначения. | | | |
|  |  |  | Кроме того, используется бег трусцой (пробежки с | | | |
|  |  |  | запрещением обгона ведущего). На начальном этапе обучения | | | |
|  |  |  | бегу трусцой детям предлагается быстрая ходьба, постепенно | | | |
|  |  |  | переходящая в бег. |  |  |  |
| В старшей и подготовительной группах целесообразно использовать бег с препятствиями, | | | | | | |
| например, бег с перешагиванием через 5-6 реек, бег из круга в круг, бег широким шагом с | | | | | | |
| наступанием на бревно и т.д. Необходимо широко использовать разнообразные упражнения в | | | | | | |
| условиях естественной местности (в бегание на горку, сбегание с нее, пробегание по | | | | | | |
| поваленному дереву и спрыгивание с него и т.д.). | | | |  |  |  |
| Упражнения в беге следует организовывать так, чтобы создавалась передышка между | | | | | | |
| пробежками. Воспитатель должен постепенно увеличивать физическую нагрузку, контролируя ее | | | | | | |
| в соответствии с индивидуальными особенностями детей. | | | | |  |  |
| Прыжки. | |  |  |  |  |  |
| На прогулке значительное место следует отводить упражнениям в разных видах прыжков, | | | | | | |
| так как они являются также действенным средством для повышения двигательной активности | | | | | | |
| детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств и выносливости. На площадке должны | | | | | | |
| быть созданы все необходимые условия для использования разных видов прыжков. Детям | | | | | | |
| старшего дошкольного возраста можно предлагать: | | | | |  |  |
|  | серии прыжков на двух ногах на месте с постепенным увеличением их количества от | | | | | |
| 25 до 40 прыжков с повторами 2-4 раза и с изменением положений ног (ноги скрестно — ноги | | | | | | |
| врозь, одна нога вперед — другая назад, попеременно на правой и левой ноге, с поворотом и | | | | | | |
| т.д.); |  |  |  |  |  |  |
|  | многообразные прыжковые упражнения — спрыгивание с пенька в обруч, | | | | | |
| запрыгивание на невысокие препятствия (скамейку, санки, снежный холм), перепрыгивание | | | | | | |
| через предметы; | |  |  |  |  |  |
|  | прыжки в длину с места и с разбега; | | |  |  |  |
|  | прыжки в высоту с разбега; | | |  |  |  |
|  | прыжки через короткую скакалку разными | | | |  |  |
| способами; | |  |  |  |  |  |
|  | прыжки | через | длинную | скакалку |  |  |
| (неподвижную, качающуюся, вращающуюся). | | | |  |  |  |
| Метание, бросание и ловля мяча. | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Наряду с упражнениями в беге и прыжках должны широко | | | | |
|  |  | использоваться упражнения в метании, бросании и ловле мяча, с | | | | | |
|  |  | целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, | | | | | |
|  |  | теннис). В содержание прогулки могут быть включены различные | | | | | |
|  |  | действия с мячом (резиновым и теннисным): прокатывание по земле, | | | | | |
|  |  | узкой дорожке, подбрасывание мяча вверх и ловля его, отбивание и | | | | | |
|  |  | ведение мяча, удары о стенку, закатывание мяча в обруч с помощью | | | | | |
|  | дощечки, перебрасывание мячей друг другу из разных исходных | | | | | | |
|  | положений, | | метание в цель и на дальность. В подготовительной к школе | | | | |
|  |  | группе детям на прогулке дается большее количество упражнений в | | | | | |
|  |  | бросании и ловле мяча (более 60 упражнений в течение года), так как | | | | | |
|  |  | в этот период идет интенсивная подготовка к овладению элементами | | | | | |
|  |  | игры в баскетбол. | | |  |  |  |
|  |  |  | Упражнения на полосе препятствий. | | | |  |
|  |  | С целью закрепления навыков в основных видах движений, | | | | | |
|  |  | развития ловкости и поддержания интереса детям предлагается ряд | | | | | |
| упражнений (в определенной последовательности и с постепенным усложнением) на полосе | | | | | | | |
| препятствий. На ней могут располагаться разнообразные физкультурные пособия: | | | | | | | |
| гимнастические скамейки, бревна, «козлы», дуги, наклонные бумы, щиты для метания, стойки с | | | | | | | |
| веревочкой и др. Выполнение упражнений на полосе препятствий не должно вызывать особых | | | | | | | |
| затруднений у детей, так как они предварительно осваивают их на физкультурных занятиях. При | | | | | | | |
| организации упражнений на полосе препятствий важно учитывать уровень ДА дошкольников. | | | | | | | |
| Детям с высоким и средним уровнями ДА предлагается более высокая физическая нагрузка по | | | | | | | |
| сравнению с малоподвижными детьми. Продолжительность упражнений на полосе препятствий | | | | | | | |
| для этих детей должна составлять не более 10 минут. | | | | | |  |  |
| ***Спортивные упражнения.*** | | |  |  |  |  |  |
| Во время пребывания детей на групповом участке или на спортивной площадке следует | | | | | | | |
| отводить значительное место спортивным упражнениям. Спортивные упражнения способствуют | | | | | | | |
| формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Они планируются по-разному в | | | | | | | |
| зависимости от времени года: зимой — это катание на санках, скольжение по ледяным | | | | | | | |
| дорожкам, ходьба на лыжах; весной и летом — езда на велосипеде и катание на самокате. | | | | | | | |
| ***Зарядка после дневного сна*** позволяет поднять активность детей,улучшить эмоциональный | | | | | | | |
| настрой, провести активную | | | профилактику | | нарушений осанки и плоскостопия. | | Она имеет |
| вариативный характер, | | и разную степень продолжительности от 7-15 минут. После проведения | | | | | |
| 3-4 общеразвивающих | | упражнений лѐжа в постели (на спине, на боку, на | | | | | животе) |
| ежедневно | осуществляются | | пробежки | по | массажным | дорожкам |  |
| (дорожки здоровья). | |  |  |  |  |  |  |
| ***Самостоятельная*** | | ***двигательная*** | | ***деятельность*** детей | | |  |
| организуется | взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в | | | | | |  |
| перерыве между занятиями, в свободное время после дневного | | | | | | |  |
| сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной | | | | | | |  |
| двигательной деятельности важно позаботиться о создании | | | | | | |  |
| физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного | | | | | | |  |
| движения пространство, иметь | | | достаточно разнообразные | | | физкультурные |  |
| пособия (для создания | | разнородности и новизны физкультурно-игровой | | | | | среды, |
| чередования активной и спокойной деятельности детей). | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Музыкально-ритмическая*** | | |  | ***деятельность*** | | | | так | же |
| благотворно влияет на физическое развитие детей: | | | | | | | | | |
| происходит | общее | укрепление | | здоровья: развитие и рост | | | | | |
| опорно-двигательного аппарата; | | | | развитие | | органов | | дыхания, | |
| кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем | | | | | | | | | |
| организма; формируется правильная осанка, повышается | | | | | | | | | |
| работоспособность, | | жизненный | | | тонус | | организма, | | |
| совершенствуется развитие координации движений. | | | | | | | |  |  |
| Она тесно связана с физической культурой, из | | | | | | | | | |
| которой выбираются основные движения: ходьба, бег, | | | | | | | | | |
| прыжки, которые преобладают в играх, хороводах, плясках. | | | | | | | | | |
| Используются также гимнастические упражнения для | | | | | | | | | |
| верхнего плечевого пояса, ног, корпуса. Эти движения с включением | | | | | | | | | |
| различных предметов (мячи, обручи, флажки, ленты и т.д.) и без них разучиваются с детьми | | | | | | | | | |
| среднего и старшего возраста. Применяются некоторые перестроения (ходьба шеренгами, в | | | | | | | | | |
| круге, парами и т.д.), необходимые для хороводов, танцев. Они хорошо организуют детский | | | | | | | | | |
| коллектив, облегчают проведение игр, хороводов. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Психогимнастика*** показана как детям с нарушениями характера,так и детям с нормой | | | | | | | | | |
| развития с целью психофизической разрядки. Она может использоваться воспитателями в | | | | | | | | | |
| повседневной работе с детьми, не требует специальной подготовки, при проведении | | | | | | | | | |
| психогимнастики не используются атрибуты. Элементы психогимнастики | | | | | В ДОУ применяются | | | | |
| при проведении ООД (помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, | | | | | | | | | |
| устранить замкнутость и снять усталость), | на коррекционных | | занятиях | | | с | логопедом | | и |
| психологом, в ходе свободной деятельности детей, или как специальные занятия (этюды, | | | | | | | | | |
| упражнения, игры) направления на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной | | | | | | | | | |
| сферы психики человека, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Пальчиковая гимнастика.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пальчиковая гимнастика помогает развивать у ребѐнка мелкую моторику, координацию | | | | | | | | | |
| движений и внимание, активизировать речевые навыки, память и мышление. | | | | |  |  |  |  |  |
| Профилактическая гимнастика. (картотека). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Массаж и самомассаж.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Массаж – система приѐмов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие | | | | | | | | | |
| ткани тела человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой | | | | | | | | | |
| жидкости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самомассаж – способ саморегуляции организма, один из приѐмов регулирования кровотока. | | | | | | | | | |
| Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие | | | | | | | | | |
| движения в направлении кровотока – от периферии к центру (картотека). | | | | |  |  |  |  |  |
| ***Миогимнастика.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Это упражнения для мышц лица. Состоит из 3-4 упражнений. | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторяетсяпо3-4раза.Рекомендуютсякомплексы, | | |  |  |  |  |  |  |  |
| составленные А. А. Уманской, М. Ю. Картушиной (картотека). | | |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Гимнастика для глаз.*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации | | |  |  |  |  |  |  |  |
| зрения на различных точках, движении взгляда по тренажѐрам В. | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Базарного и некоторых движениях глазными яблоками и веками | | |  |  |  |  |  |  |  |
| (по методу йогов). Эти упражнения способствуют восстановлению | | |  |  |  |  |  |  |  |
| нормального зрения независимо от характера имеющихся | | |  |  |  |  |  |  |  |
| нарушений (близорукости или дальнозоркости) (картотека). | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | |



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дыхательная гимнастика.*** |  |  |  |  |  |  |
| Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную | | | | | | |
| мускулатуру, предупреждает застойные явления в лѐгких, удаляет мокроту. Статические | | | | | | |
| дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Динамические | | | | | | |
| дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. Детям, страдающим | | | | | | |
| заболеванием органов дыхания, помогают упражнения с акцентом на выдох, произнесением | | | | | | |
| различных звуков (по Б. Толкачѐву). В детском саду со старшими дошкольниками можно частично | | | | | | |
| использовать методику парадоксального дыхания А. Н. Стрельниковой (в игровой форме), | | | | | | |
| задержку дыхания (по К. П. Бутейко) и некоторые дыхательные упражнения йогов. | | | | | | |
| Релаксационное дыхание хорошо сочетается с упражнениями мышечной релаксации (картотека). | | | | | | |
| ***Фонопедические упражнения.*** |  |  |  |  |  |  |
| Фонопедические упражнения основаны на методе звукового дыхания М. Л. Лазарева и | | | | | | |
| фонопедическом методе развития голоса В. А. Емельянова, которые направлены на укрепление и | | | | | | |
| лечение голосового и дыхательного аппарата. Голосовые игры способствуют также обогащению | | | | | | |
| тембра голоса ребѐнка. |  |  |  |  |  |  |
| ***Закаливание*** | | является | важнейшей | | | частью |
| физического воспитания дошкольников. В системе | | | | | | |
| работы ДОУ закаливание нужно | | | | рассматривать как | | |
| сознательное | применение | | системы | | мероприятий, | |
| повышающих |  | сопротивляемость | | |  | организма, |
| воспитывающих способность быстро и без вреда для | | | | | | |
| здоровья применяться к различным условиям внешней | | | | | | |
| среды. |  |  |  |  |  |  |
| Принципы |  | закаливания: | |  | постепенность, | |
| последовательность, систематичность, комплексность, | | | | | | |
| личностноориентированный подход. |  |  |  |  |  |  |
| Виды закаливания: |  |  |  |  |  |  |
| - ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе; | | |  |  |  |  |
| - водные процедуры: умывание, мытьѐ рук прохладной водой, полоскание рта после каждого | | | | | | |
| приѐма пищи и после сна прохладной водой или водой комнатной температуры | | | | |  |  |
| - воздушные ванны и ходьба по «дорожкам здоровья» | | после сна; |  |  |  |  |
| - ходьба босиком. |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |

