

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста

Задачи физического воспитания в дошкольных учреждениях определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде (Д.В. Хухлаева, 1984).

Цель физического воспитания - формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физического и психического развития, эмоционального благополучия каждого ребенка (Н.Н. Кожухова, 2003).

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи:

1.Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным заболеваниям (ангина, корь, краснуха, грипп др.).

2.Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки. Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.

.Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции.

.Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). Где процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармоничного развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей;

Образовательные задачи:

1.Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием: к трем месяцам необходимо содействовать формированию умений поднимать и удерживать голову; к шестому месяцу формировать элементарные движения рук, умение ползать, переворачиваться со спины на живот и т.д.; к одиннадцатому месяцу

необходимо научить садиться, ложиться, стоять и ходить, держась за предметы; к третьему году жизни ребенок должен освоить ходьбу, бег, лазание; и т.д.

.Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. Сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости др.).
2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2004).

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретет необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2004)

Литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение,
2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
3. Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. - М.: Просвещение,
4. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр "Академия", 2006.
5. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985.

- 6..Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.
- 7..Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение,
- 8.Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
- 9.Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003.
- 10.Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр "Академия" 2006.

Методы и приемы физического воспитания детей дошкольного возраста

Метод - (от лат. "Способ достижения цели") - система действий педагога в процессе обучения движениям, в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения (Н.Н. Кожухова, 2003).

Прием - составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие каждого ребенка .

Классификация методов

Словесный метод.

Цель: обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

1. объяснение
2. пояснение
3. указания
4. подача команд, распоряжений, сигналов
5. вопросы к детям
6. образный сюжетный рассказ
7. беседа
8. словесная инструкция

Наглядный метод

Цель: создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

1. Наглядно - зрительные приемы:

- показ физических упражнений
- использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии)
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка поля)

2. Наглядно-слуховые приемы:

-музыка, песни

3.Тактильно-мышечные приемы:

-непосредственная помощь воспитателя

Практический метод

Цель: закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

1.повторение упражнений без изменения и с изменениями

2.повторение упражнений в игровой форме

3.проведение упражнений в соревновательной форме

Литература

1.Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение,

2.Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкие. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.

3.Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. - М.: Просвещение,

4..Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр "Академия", 2006.

5..Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985.

6..Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.

7..Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение,

8.Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.

9.Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003.

10.Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр "Академия" 2006.

Теоретические основы режима дня в ДОО

Определение понятия «режим дня»

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время еды, сна, прогулок, игр и занятий-то, что И.П. Павлов назвал внешним стереотипом, – обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Физиолого-гигиенические основы режима дня:

Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы, а также обеспечить полное функциональное восстановление ее после работы. Степень морфофункциональной зрелости организма определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов, среди которых выделяют следующие:

- v сон;
- v пребывание на открытом воздухе (прогулки);
- v воспитательная и учебно-познавательная деятельность;
- v игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт);
- v самообслуживание, приемы пищи; личная гигиена.
- v *важную роль играют сезонные ритмы, в соответствии с которыми рекомендуется разработать 4 типа сезонных режимов дня (осень – зима, весна – лето);*
- v *Среди ритмических процессов жизнедеятельности особое место занимает состояние бодрствования и сна*

Характеристика отдельных компонентов режима дня

Период бодрствования – это активная фаза жизнедеятельности организма человека, когда большинство физиологических систем функционируют достаточно интенсивно, обеспечивая благоприятный уровень сенсорики, эмоциональных, двигательных процессов, продуктивной деятельности.

Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья. В дошкольном периоде обязательен как ночной, так и дневной сон, независимо от того, посещает ребенок дошкольное образовательное учреждение (ДОО), группу кратковременного пребывания или нет.

Полноценный ночной сон важен и для дошкольников, и для школьников, так как известно, что именно в этот период происходит перевод информации из кратковременной (оперативной) памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности и психического развития. Время отхода ко сну в зависимости от возраста и класса обучения рекомендуется в пределах от 20:30 до 22:30 часов.

Требования к организации сна

Перед сном не следует играть с ребенком в шумные игры, рассказывать страшные сказки. Наоборот, успокаивающе действуют приготовления ко сну — все то, что ребенок должен выполнять ежедневно: уборка игрушек, мытье, раздевание и т. д.

Сон детей должен протекать в гигиенических условиях (отдельная кровать, не слишком мягкая постель, чистый, прохладный воздух в помещении); перед сном комнату надо обязательно проветривать. Не следует бояться держать форточку открытой, когда ребенок спит, даже зимой, если он тепло укрыт.

Режим питания

Режим питания – кратность приема пищи, интервалы между приемами пищи, распределение калорийности суточного рациона. Питание детей дошкольного возраста должно быть четырехразовым, со следующим распределением количества пищи: завтрак – 30%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 15-20%. Последний прием пищи за 1,5-2 часа до сна.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Для обеспечения правильного питания необходимы три условия:

1. наличие в пище всех необходимых ингредиентов;
2. здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нем всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;
3. рациональный режим питания и правильная технология приготовления пищи.

Пребывание на открытом воздухе (прогулки)

Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки.

Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее. На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам.

Наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности.

Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4-4,5 часов, а летом по возможности весь день. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже -20 °С скорости ветра более 15 м/с.

Двигательный режим

Организованные формы двигательной деятельности должны включать:

- утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и т.п.

Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ.

Требования к составлению режима дня

Возрастные особенности высшей нервной деятельности: изменение предела работоспособности клеток коры головного мозга определяет общее количество часов и продолжительности отрезков сна и бодрствования.

Возрастные особенности в работе пищеварительной системы, которые регламентируют количество кормлений в течение суток.

Индивидуальные особенности: детям с возбудимой и слабой нервной системой нужно спать больше, отдыхать чаще.

Возрастные потребности в движениях: суточное количество движений (при ходьбе, беге, прыжках и др.) составляет у 3-летних детей 10-19 тыс. шагов, у 7-летних - 14-25 тыс. шагов.

Время года, климатические условия. В весенне-летний период время ночного сна сокращается, поэтому необходимо увеличивать дневной сон, в осенне-зимний период длительность ночного, а иногда и дневного сна увеличивается.

Рационально построенный и организованный режим является важным фактором, обеспечивающим своевременное и гармоничное физическое и психическое развитие детей, оптимальный уровень работоспособности, а также предупреждает развитие утомления и повышает общую сопротивляемость организма

Педагогическое значение режима дня для полноценного развития ребенка-дошкольника

К концу недели работоспособность ребенка падает, нарастает утомление. Особенно это касается тех детей, кто посещает дошкольное учреждение. Ничего удивительного в этом нет — ведь в детском коллективе малышу приходится «обуздывать» свои желания и эмоции, контролировать двигательную активность.

Всё это требует огромной затраты нервной энергии. Не секрет, что дети могут уставать от интенсивного общения со сверстниками. Поэтому отнеситесь с пониманием и уважением к тому обстоятельству, что дома в субботу и воскресенье вашему ребенку требуется разрядка.

Режим дня дошкольника — не искусственная выдумка врачей и педагогов. Он основан на точных наблюдениях над физиологией дошкольника и изменением его активности в течение дня и недели. Известно, что максимальная работоспособность проявляется у ребенка **от 8.00 до 12.00** и **от 16.00 до 18.00**, а минимальная — **в 14.00–16.00**. Поэтому занятия, требующие умственного напряжения, лучше всего планировать в первой половине дня.

Средства физического воспитания детей дошкольного возраста

К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения (Д.В. Хухлаева, 1984).

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Гигиенические факторы включают режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, участка, групповой комнаты, зала, физкультурных снарядов и пособий. Эти факторы повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм (Н.Н. Кожухова, 2002).

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности органов и систем и работоспособность организма. Они имеют огромное значение для закаливания организма, тренировки механизмов терморегуляции. Сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями улучшает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма (Э.Я. Степаненкова, 2005).

Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, профилактики и коррекции психофизического состояния организма (Э.Я. Степаненкова, 2005).

Классификация физических упражнений (по Т.И. Осокиной)

Гимнастика

основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие)

общеразвивающие упражнения

построения и перестроения

танцевальные упражнения

Спортивные упражнения

летние (катание на велосипеде, самокате, плавание)

зимние (катание на коньках, санках, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам)

Игры

подвижные (сюжетные, бессюжетные)

элементы спортивных игр (городки, баскетбол, настольный теннис, хоккей)

Простейший туризм

пеший

лыжный

Литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение,
2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкие. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
3. Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. - М.: Просвещение,
4. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр "Академия", 2006.
5. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985.
6. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.
7. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение,
8. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
9. Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003.
10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр "Академия" 2006.

Утренняя гимнастика

Значение: вовлекать весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект.

Условия, место и время проведения: проводится ежедневно до завтрака, в течение 10-12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физической форме, босиком.

Варианты проведения утренней гимнастики

Традиционная с использованием общеразвивающих упражнений

Во водной части организуется непродолжительная ходьба и легкий бег, после чего дети строятся для выполнения общеразвивающих упражнений.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (в количестве 3-7 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные, и подвижные игры. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег).

В заключительной части проводится ходьба или малоподвижная игра.

Игрового характера

Могут быть включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности или 5-7 общеразвивающих упражнений имитационного характера типа "Снежинки кружатся", "Бабочки летают". Можно создать целый сюжет из имитационных движений.

С использованием полосы препятствий

Использование полосы препятствий позволяет предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа, чередовать физкультурные пособия. Можно создавать полосы препятствий с использованием разнообразных модулей.

С включением оздоровительных пробежек

Проводится обязательно на воздухе, небольшими подгруппами по 5-7 человек. Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300 м (один - два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

С использованием простейших тренажеров

Общеразвивающие упражнения с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и др.) и тренажеров сложного устройства ("Велосипед", "Беговая дорожка", "Гребля" и др.).

Литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение,
2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкие. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
3. Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. - М.: Просвещение,
4. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр "Академия", 2006.
5. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985.
6. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.
7. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение,
8. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
9. Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003.
10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр "Академия" 2006.

Физкультурный досуг

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха (А.В. Кенеман, 1985).

Значение: повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость, упорство. Развивает организованность, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы (М.М. Борисова, 2003).

Задачи воспитателя при проведении досуга

Младший дошкольный возраст. Необходимо привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями.

Средний дошкольный возраст. Необходимо приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей.

Старший дошкольный возраст. Необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального обращения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Варианты физкультурных досугов

Первый строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях (проводится во всех возрастных группах):

- игры малой и средней подвижности (2-3 раза);
- аттракционы, двигательные задания в игровой форме;
- игра соревновательного характера или игра большой подвижности;
- игра малой подвижности.

Второй строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях (проводится со II полугодия в средней группе); в основу организации должен быть положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода:

- до начала и после выполнения проводятся подвижные игры;
- одна подгруппа детей выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений. Вторая - развитие скорости, быстроты реакции.

Третий "Веселые старты" строится в основном на играх - эстафетах

(Проводится в старшей и подготовительной группах):

- игра - эстафета (не должна быть более трех этапов);

- аттракционы, не несущие большой нагрузки;
- конкурс считалок, загадок, пословиц;
- эстафета.

Четвертый строится на элементах одной из спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков (проводится в старшей и подготовительной группах);

- деление группы на две равные по силам команды;
- перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга;
- обмен вымпелами, выбор площадки или корзины;
- выполнение движений начинается по свистку судьи. В каждом виде движения подсчитываются очки и вывешиваются на табло;
- подведение итогов.

Пятый музыкально-спортивный (проводится в старшей и подготовительной группах):

- дети под музыку выполняют произвольные упражнения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами, мячами);
- воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить целую музыкальную композицию;
- проведение подвижной игры;
- предлагается прослушать мелодичную музыку;
- после прослушивания воспитатель предлагает придумать композицию, состоящую из разных произвольных движений;
- дети двигаются под музыку.

Методика проведения физкультурного досуга

- Проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей группы.
- Организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня.
- Предназначается для одной - двух групп дошкольного учреждения.
- Проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.
- Длительность:

младшая и средняя группа - 20 - 30 мин;

старшая группа - 35 - 40 мин;

подготовительная группа - 40 - 50 мин.

- В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание досугов может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет.
- Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам.
- Используется музыкальное сопровождение.
- Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками (Л.Д. Глазырина, 2001).

Физкультурные праздники

Назначение: способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Длительность: 1 ч - 1 ч 20 мин, проводится начиная со средней группы, 2-3 раза в год.

Место проведения: на участке дошкольного учреждения, в ближайшем парке, лесу, на поляне, на стадионе.

Подготовка праздника: ее осуществляет педагогический коллектив дошкольного учреждения, родители. Активными участниками подготовки к празднику должны быть дети старших групп.

Необходимо для праздника:

- определить задачи праздника, дату, время, место его проведения;
- составить сценарий, подготовить красочное оформление площадки (зала);
- продумать музыкальное сопровождение;
- подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;
- подготовить сюрпризы;
- выделить ответственных за подготовку и проведение праздника;
- определить количество участников каждой возрастной группы дошкольного учреждения;
- обозначить порядок проведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Содержание праздника: включаются подвижные и спортивные игры, Народные игры, игры с пением, эстафеты, танцы, аттракционы, общеразвивающие упражнения, упражнения с элементами акробатики, музыкально-ритмические движения. Используются игровые приемы, игровые упражнения, загадки.

Требования к организации праздника:

- сценарий должен соответствовать девизу праздника (основной идее);
- программа должна соответствовать возрасту детей;
- литературное содержание должно быть методически ценным;
- необходимо музыкальное сопровождение;
- содержание праздника должно быть доступно, оригинально, интересно, способствовать активизации детей;
- оформление праздника должно быть красочным;
- обязательное участие родителей - показатель эффективной работы дошкольного учреждения.

Дни здоровья, каникулы

Значение. Содействуют оздоровлению детей, предупреждают утомление.

Методика и содержания. В эти дни отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, походами, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, физкультурными занятиями, трудом на природе, художественным творчеством, проводятся досуги, туристические походы;. Приглашаются родители. Дни здоровья проводятся не реже одного раза в квартал; каникулы - 2 - 3 раза в год (Н.Н. Кожухова, 2002).

Самостоятельная двигательная деятельность

Значение. Способствует укреплению здоровья, укреплению физического развития, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью:

- организация физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;
- время для самостоятельной двигательной деятельности детей должно быть закреплено в режиме дня (в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время);
- воспитатель должен владеть специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.

Литература

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение,
2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкие. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.

3. Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. - М.: Просвещение,
4. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр "Академия", 2006.
5. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985.
6. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.
7. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение,
8. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
9. Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003.
10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр "Академия" 2006.

Физкультминутки

Это кратко временные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предыдущей деятельности, и дают отдых тем, которые работали) (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1985).

Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям (Г.И. Погадаев, 2003).

Длительность физкультминуток: 1,5 - 2 минуты; рекомендуется проводить начиная со средней группы.

Основные формы проведения физкультминуток:

1. В форме общеразвивающих упражнений - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;

1.В форме подвижной игры - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами;

2.В форме дидактической игры с движениями - хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;

3.В форме танцевальных движений - используются между структурными частями занятия под звукозапись, пения воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные;

4.В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворения обращается внимание на следующее:

текст стихотворений должен быть высокохудожественным.

Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

преимущество отдается стихам с четким ритмом;

содержание текста стихотворения должно сочетаться с темпом

занятия, его программной задачей;

5.В форме любого двигательного действия и задания

отгадывание загадок не словами, а движениями;

использование различных имитационных движений: спортсменов

(лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых

действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минуты занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
- упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
- упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
- содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания;
- комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног (Н.Н. Кожухова, 2002).

Физкультурная пауза

Назначение: физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей (Н.Н. Кожухова, 2002).

Содержание двигательной активности: состоит из трех-четырёх игровых упражнений типа "Кольцеброс", "Удочка", "Перетягивание каната", "Бой петухов", а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

Требования к упражнениям: упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны. Они должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее. В конце физкультурной паузы надо предложить детям различные дыхательные упражнения.

Длительность физкультурной паузы: проводится во время перерыва между занятиями. Продолжительность составляет не более 10 минут.

Место проведения физкультурной паузы: любое хорошо проветренное помещение (групповая комната, спальня, широкий коридор) (Л.А. Рьжкова, 2002).

Литература

1.Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение,

2. Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкие. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
3. Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. - М.: Просвещение,
4. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр "Академия", 2006.
5. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985.
6. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.
7. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение,
8. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
9. Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003.
10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр "Академия" 2006.

Формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях

Физическое воспитание дошкольников - сложный процесс. Несмотря на то что усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, привычка действовать определенным способом успешно складывается только в том случае, если физические упражнения в дальнейшем включены в целостный двигательный режим (Л.Д. Глазырина, 2001).

Двигательный режим современных дошкольных учреждений включает в себя наряду с традиционными формами (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры др.) нетрадиционные формы и средства - ритмическую и художественную гимнастику, занятия на тренажерах, день здоровья, каникулы, у-шу, хатха-йогу и др. (Н.Н. Кожухов, 2003).

Физкультурное занятие

Цель и задачи: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей (А.И. Фомина, 1984).

Характеристика: Физкультурное занятие - это ведущая форма организационного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Для проведения занятия воспитатель подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет план-конспект, продумывает методику проведения, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей. Занятие проводится в 1-й младшей группе 2 раза в неделю, начиная со 2-й младшей группы до подготовительной группы включительно - 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на воздухе). Летом все занятия на воздухе.

Характерные черты занятия: ярко выраженная дидактическая направленность; руководящая роль воспитателя; строгая регламентация деятельности и дозирования физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям: каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование и музыкальное сопровождение.

Типы физкультурных занятий

Учебно-тренировочное занятие: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех занятий.

Сюжетное физкультурное занятие: построено на одном сюжете ("Зоопарк", "Космонавты" и т.д.). решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

Игровое занятие: построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.

Комплексное занятие: направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, нравственного развития.

Физкультурно-познавательные занятия: занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т.д.

Тематическое физкультурное занятие: посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях.

Контрольные занятия: проводятся в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качеств (О.Н. Моргунова, 2005)

Занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, у-шу, хатка-йоги: повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки (Н.Н. Кожухова, 2003).

Физкультурные занятия на воздухе

Значение: способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма, закаливанию, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям, формируют ориентировку в пространстве, закрепляют навыки в естественных условиях.

Структура занятия традиционная: вводно-подготовительная, основная и заключительная часть.

Содержание частей занятия

Вводная часть

- Построение (в теплое время года); в холодное время года - ходьба, бег;
- Виды ходьбы;

- 3-5 дыхательных упражнений;
- Медленный бег (1,5-3 мин. в зависимости от возрастных особенностей);
- Ходьба обычная с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

Основная часть

- Общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;
- Бег со средней скоростью (от 40 сек. до 2 минут);
- Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения основных движений или для освоения спортивных упражнений;
- Основное движение) новое или более трудное по координации) или спортивное упражнение (элементы спортивных игр);
- Бег со средней скоростью (1-1,5 мин);
- Медленный бег или пробежка в среднем темпе;
- Сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

Заключительная часть

- Медленный бег;
- Ходьба с дыхательными упражнениями.

Литература

- 1.Адашквичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду [Текст] / Э.Й. Адашквичене. - М.: Просвещение,
- 2.Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкие. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.
- 3.Доскин, В.А., Голубева, Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. - М.: Просвещение,
- 4..Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр "Академия", 2006.
- 5..Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985.
- 6..Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002.

7..Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение,

8.Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001.

9.Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003.

10.Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2-е издание, Издательский центр "Академия" 2006.

Бодрящая гимнастика после сна

1 Гимнастика после дневного сна и ее значение.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.

Процессы возбуждения в нервной системе стимулируют:

- звуковые сигналы (например, музыка)
- зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)
- импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д.

1.2 Структура гимнастики после сна.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

1. Гимнастика в постели
2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
3. Дыхательная гимнастика
4. Индивидуальные задания
5. Гимнастика для глаз
6. Водные процедуры

2. Гимнастика после сна для разных возрастных групп.

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.

Гимнастика после сна для младшей группы

Гимнастика в младшей группе требует точного выполнения простых упражнений.

Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, следить за правильностью выполнения, помогать, если потребуется.

В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки. Упражнения выполняются сначала в кроватях, потом в прохладной комнате.

- «Колобок». Малыш лежит на спине, раскинув руки в стороны. Затем необходимо сгруппироваться — подтянуть колени к груди и обхватить их руками. После этого можно вернуться в исходное положение;
- «Велосипед». Исходное положение — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять ноги и крутить воображаемые педали;
- «Кошечка». Попросите малыша встать на четвереньки. Первая позиция: добрая киска (прогнуть спину вниз). Вторая: киска сердится (выгнуть спину вверх). В прохладной комнате дети ходят на носочках, несколько секунд бегут, потом — опять ходьба. После этого делаются упражнения, которые помогут малышам сохранить правильную осанку
- «Журавль». Встать, руки за голову, ноги вместе. Попросите ребенка поднять правую ногу и держать ее на весу. Досчитайте до семи. На счет «восемь» малыш возвращается в исходное положение. Упражнение повторяется для левой ноги;
- «Солнышко». Встать прямо, руки вниз. Руки перед собой, соединить в круг. Подняться на носочки, сложенные кругом руки поднять над головой, потянуться. Вернуться в исходное положение.

Найти другие упражнения для младшей группы можно в книге «Утренняя гимнастика в детском саду» (Т.Е.Харченко).

Гимнастика после сна для средней группы

Дети средней группы способны выполнять и более сложные упражнения. Им даже этого хочется — ведь совсем простые движения будут скучны. Комплекс должен включать пальчиковую гимнастику, дыхательную, упражнения на коврик. Упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха.

Обычно детям очень нравятся движения, имитирующие животных и предметы:

- «Рак». Проползти несколько шагов на четвереньках вперед. Потом назад;
- «Мостик». Исходное положение: сесть, руки за спину. Приподняться на руках и ногах. Снова сесть;
- «Я — машина». Легкий бег, держа руки вперед и имитируя вращение руля;
- «Я — самолет». Легкий бег, размахивая руками, как крыльями;
- «Я — паровоз». Легкий бег, руки попеременно сгибаются в локтях и выпрямляются перед собой.

Гимнастика после сна для старшей группы

Дети старшей группы готовы выполнять практически любые упражнения — ведь они уже достаточно хорошо владеют своим телом. Комплекс должен включать в себя упражнения на растягивание, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры.

- Ходьба оздоровительная для профилактики плоскостопия. Время: 2–3 минуты.
 - Ходьба на носочках (как лисички).
 - Ходьба на пяточках.

- На внешней стороне стопы (как медведь).
- Высоко поднимая колени (как лось).
- Полуприседая (как ёжики).
- *Упражнения на формирование правильной осанки.*
Спина должна быть прямой во всех упражнениях.
Исходное положение — встать прямо, руки сзади сплести в замок, ноги вместе. Далее следуют наклоны вперед и назад, повороты туловища, приседания.
- *Упражнения на тренажерах:* можно висеть и подтягиваться на шведской стенке, лазить по канату, заниматься с обручем, мячом и т. Д.

3. Разработка комплексов гимнастики после сна.

Бодрящая гимнастика после дневного сна – один из методов сохранения здоровья дошкольника. Комплексы гимнастики после сна разрабатываются с учётом возрастных особенностей детей.

Цели:

- обеспечивать детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности;
- закреплять навыки проведения самомассажа рук, головы, лица, живота, стопы, активизируя биологически активные точки;
- проводить профилактику плоскостопия;
- формировать правильную осанку;
- осуществлять комплекс закаливающих процедур: воздушные ванны, босоножье, обширное умывание (*рук, лица, шеи*);
- закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать, выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.

Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.

4. Методика проведения гимнастики после сна.

Длительность гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут.

Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребёнок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной.

Как нам известно, гимнастика после сна относится к закаливающим процедурам. Закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии воспалительных процессов. В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний.

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка являются комплексы гимнастики после дневного сна, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме.

Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната или раздевалка, в зависимости от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3—5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие

элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей — положением головы, спины, плеч, рук. Длительность части гимнастики — 2—3 минуты.

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также такие упражнения хатха-йоги («Кошечка», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др.). Они выполняются в течение 2—3 минут.

Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5—1 до 5—7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем педагог проводит индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу с нуждающимися детьми. В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12—15 минут.

Гимнастику после сна можно проводить под музыкальное сопровождение. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

5. Особенности проведения гимнастики после сна.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- закрепить приемы элементарного самомассажа.

Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни.

Подготовка к бодрящей гимнастике:

- проветривание помещения;
- подготовка «холодной» игровой комнаты;

- раскладывание массажных ковриков, спортивного инвентаря;
- подготовить тихую, спокойную музыку для пробуждения.

Ожидаемые результаты.

1. Укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
2. Повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
3. Развить координацию движений;
4. Научить правильно дышать через нос;
5. Способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача: чтобы РЕБЕНОК проснулся в хорошем настроении.