

Л.Н. Крючкова, В.Д. Гордеев

Физическая культура в
дошкольных учреждениях

Саратов 2011

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

УДК 796+796.1(07)

ББК 74.100.5

К 78

Рецензент: доктор педагогических наук Н.Г. Трушкина,

К78 Крючкова Л.Н., Гордеев В.Д. Физическая культура в дошкольных учреждениях: Учебное пособие, - Саратов: Изд-во Саратовского педагогического института, 200*. - 123 с.

ISBN 5-87077-074-2

В пособии даны практические рекомендации по физическому воспитанию с детьми-дошкольниками с учетом особенностей их возраста. Рассматриваются вопросы развития игровой деятельности детей обще развивающим упражнениям, как важного средства умственного, нравственного, трудового, физического и эстетического воспитания.

Пособие будет полезно воспитателям детских садов, заведующим и студентам факультетов педагогики, психологии начального образования и факультетам физической культуры педагогических институтов.

ISBN 5-87077-074-2

УДК 796+796.1(07)

ББК 74.100.5

К 78

ВВЕДЕНИЕ

Задачи физического воспитания в дошкольных учреждениях определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде.

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

Оздоровительные задачи. Охрана жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка, а также закаливание являются первоочередными задачами. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма. Дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, чаще болеют. С учетом этих особенностей задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: костной системе, связкам, суставам, мышечной системе, сердечно-сосудистой, дыхательной коже и нервной системе.

Воспитательные задачи. С самого раннего возраста нужно воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Воспитывать любовь к занятиям спортом.

Образовательные задачи, формирование двигательных навыков и умений происходит у детей сравнительно легко. Большинство движений используется детьми в обычной жизни при передвижении, это облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики, а также спортивные упражнения. У детей с раннего возраста необходимо развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость, т.д.

Также необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда дети сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И В СЕМЬЕ

Правильно выполнять физические упражнения помогают звуковые ориентиры. Например, если при подпрыгивании вверх с целью достать предмет (погремушку, колокольчик) ребенок слышит звук колокольчика, он знает, что высота преодолена. Во время подлезания под веревку, к которой привязана погремушка или колокольчик, звук их указывает ребенку, что следует наклониться ниже.

В логопедических группах большое внимание уделяют упражнениям для пальцев кисти, ритмическим упражнениям, содействующим развитию речи. Кроме того, подбирают игры и упражнения, в которых дети должны сочетать движения со звуками, словами.

В детских домах (домах ребенка) воспитываются дети, не имеющие родителей, поэтому задачи физического воспитания должны осуществляться полностью в детском учреждении. Помимо тех форм работы, которые применяются в обычном детском саду, большое место отводится организации подвижных игр и самостоятельных занятий физическими упражнениями в вечернее время. В выходные и праздничные дни рекомендуется проводить прогулки в лес, посещение катка, организовывать физкультурные праздники и т.д.

При проведении занятий важно, учитывая индивидуальные особенности детей, вызывать как можно больше положительных эмоций, создавать бодрое, радостное настроение. Воспитателям, работающим в этих учреждениях, необходимо быть

особенно внимательными к детям, стремиться выполнить потребность ребенка в родительской ласке.

Физическое воспитание детей, помимо детских учреждений, осуществляется в общественных организациях, лечебно-профилактических учреждениях, а также в семье.

Детские спортивные школы организуются при добровольных спортивных обществах. В этих школах дети занимаются фигурным катанием, плаванием, гимнастикой, настольным теннисом. Равная спортивная специализация имеет важное значение в тех видах спорта, где для достижения высоких результатов необходимо овладение умениями и навыками многообразных форм движений, сложных по координации, а также требуется развитие таких физических качеств, как быстрота и ловкость, глазомер, равновесие, гибкость, ритмичность. В детских спортивных школах занимаются по специально разработанной программе. При этом используются многие методы и приемы обучения, применяемые в детских садах. На занятиях физическими упражнениями в детских садах воспитатели привлекают детей, посещающих детские спортивные школы, к показу движений, к руководству подгруппой (при групповом методе организации детей). Кроме того, воспитатель может поручить таким детям позаниматься с детьми, которые не усвоили то или иное упражнение. Большая работа с дошкольниками проводится в детских городках при парках культуры и отдыха, стадионах, а также в детских парках. Детям предоставляется возможность пользоваться на площадках оборудованием, физкультурным инвентарем (санки, лыжи, коньки, велосипеды, мячи, скакалки и др.). Кроме того, с детьми проводятся групповые и индивидуальные занятия по обучению различным видам физических упражнений (катание на коньках, передвижение на лыжах и др.), организуются подвижные игры, аттракционы. Методисты - тренеры дают консультации родителям по подбору упражнений и методике их проведения с детьми разных возрастных групп. В бассейнах организуются группы для занятий с детьми, задача которых - улучшение общей физической подготовки, а также, обучение детей способам плавания. Создаются также группы "здоровья", так как плавание является эффективным средством лечения различных заболеваний (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем), а также исправления дефектов в осанке и формировании стопы.

В скверах, во дворах домов для детей дошкольного возраста оборудуются физкультурные площадки, где устанавливаются стремянки, заборчики, лесенки для лазанья, качалки, качели, карусели, бревна, горки для скольжения на ногах, скатывания на санках; отводится место для подвижных игр, катания на велосипеде, самокатах, спортроллерах, передвижения на лыжах, запиваются катки.

К работе с детьми привлекают тренеров спортивных обществ, родителей, старших школьников, занимающихся в спортивных школах.

В кабинетах лечебной физкультуры при детских поликлиниках проводится работа с детьми, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья и физического развития. На основании обследования ребенка врач назначает физические упражнения и массаж. Дети занимаются физическими упражнениями вначале под руководством методиста, а в дальнейшем (после инструктажа родителей) в домашних условиях. В случае необходимости врач передает назначение в детский сад, и с детьми проводят занятия медсестра или воспитатель.

В детских больницах наряду с различными средствами лечения также используются физические упражнения и массаж. Физические упражнения назначаются с учетом характера заболевания (или операции), а также возраста, состояния здоровья, физической подготовленности детей. После операции физические упражнения и массаж используются с целью предупреждения различных осложнений (воспаление легких, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы и кишечника).

В детских садах санаторного типа находятся дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья, поэтому особое внимание уделяется физическому воспитанию. На

участке создаются все условия, чтобы дети больше времени находились на воздухе, чтобы для каждого ребенка нашлось интересное занятие. Зимой заливаются ледяные дорожки, каток, сооружаются снежные валы и различные постройки из снега. Летом используются заборчики для лазанья, горки, делается дорожка для катания на велосипедах, самокатах, спортроллерах, роликовых коньках и т.д. Утренняя гимнастика и физкультурные занятия, как правило, проводятся на участке. Кроме того, воспитатель поощряет использование физических упражнений в самостоятельных занятиях. Внимательно наблюдая за детьми и учитывая состояние их здоровья, он регулирует физическую нагрузку каждого ребенка.

Дети с нарушениями слуха, речи, зрения и др. воспитываются в специальных дошкольных учреждениях или особых группах при обычных детских садах. Специфика обучения физическим упражнениям в этих учреждениях заключается в особом сочетании методов и приемов обучения. Например, при обучении физическим упражнениям детей с недостатками слуха большое место занимают наглядные методы, в частности показ, зрительные ориентиры, которые помогают правильно понять и выполнять упражнения. В работе со слабо видящими детьми ведущая роль принадлежит слову в сочетании с физической помощью, звуковыми ориентирами. Следует также учитывать, что у детей с недостатками зрения мышечные ощущения заменяют зрительные представления, поэтому ребенок может, например, подойти к цели для метания, ощупать ее, запомнить, на какой высоте она расположена и на каком расстоянии от начальной черты находится. Затем, отойдя к начальной черте, ребенок прицеливается и бросает мяч или мешочек с песком. Воспитатель сообщает о результате попадания и делает указания о силе замаха и направлении броска.

Физическое воспитание в семье. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста в семье и государственных учреждениях едины, поэтому они должны решаться общими усилиями родителей и работников детского сада. С уменьшением длительности рабочей недели родители имеют возможность уделять больше времени воспитанию детей. В семье можно с более раннего возраста формировать умения и навыки в сложных видах движений (лыжи, коньки, велосипед, плавание и др.). Эти виды физических упражнений требуют непосредственной индивидуальной помощи и обеспечения страховки каждому ребенку. И поэтому организовать обучение этим видам движения в детском саду и обеспечить высокие результаты значительно труднее, чем в семье.

Для правильного осуществления физического воспитания в семье родителям необходимо знать, какими физическими упражнениями ребенок занимается в детском саду, а также в детской спортивной школе, и какую физическую нагрузку в течение дня и всей недели он получает. С учетом всей нагрузки следует планировать занятия физическими упражнениями после возвращения ребенка из детского сада, а также в выходные и праздничные дни. Дошкольные учреждения могут оказать большую помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании детей: организуются уголки для родителей, проводятся консультации, беседы, лекции, открытые занятия. Различные формы организации физического воспитания могут быть заимствованы родителями из опыта дошкольных учреждений. В связи с этим следует знакомить их со специальной литературой по физическому воспитанию, а также рекомендовать литературу, предназначенную для родителей. Родители, дети которых не посещают дошкольное учреждение, обязаны обеспечить им полноценное физическое воспитание. В семье, так же как и в детских садах, важно комплексно применять все средства физического воспитания. Родители должны стремиться к тому, чтобы создать наиболее благоприятные гигиенические условия, использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), разнообразные физические упражнения. Они должны следить, чтобы дети занимались доступными видами физического труда, правильно выполняли движения, применяемые в повседневной жизни и входящие в различные виды

деятельности (рисование, лепка, игра на музыкальных инструментах и т.д.). Особого внимания требует осанка детей. Физические упражнения в семье проводятся в различных формах: зарядка, занятия (индивидуальные, коллективные), подвижные игры, закаливающие процедуры, физкультминутки, прогулки в лес, вечера досуга, праздники и т.д.

Чтобы правильно организовать физическое воспитание ребенка в семье, целесообразно наметить конкретные задачи с учетом состояния здоровья детей, физического развития и физической подготовленности, подобрать физические упражнения и распределить их на весь год. Заранее нужно подготовить физкультурный инвентарь для занятий (велосипед, лыжи, коньки, санки, самокаты, спортроллер, роликовые коньки, бадминтон, настольный теннис, городки, мячи, скакалки и др.), одежду, обувь, привлечь к подготовке детей.

Положительное влияние на дошкольников оказывает пример родителей, когда они вместе с детьми ходят на лыжах, катаются на коньках, санках, играют в теннис, бадминтон, городки, плавают. Родители показывают, объясняют, как нужно выполнять упражнение, оказывают помощь и облегчают освоение знаний, двигательных умений и навыков, наблюдают за самочувствием детей.

Рекомендуется 2-3 раза в год проводить учет состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности. Эти данные помогут проанализировать проведенную работу по физическому воспитанию и наметить план на дальнейший период времени. Таким образом, государственные учреждения, осуществляя задачи физического воспитания дошкольников совместно с семьей, могут достигнуть более высоких результатов в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей.

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

В процессе развития системы физического воспитания постепенно уточнялись задачи гимнастики и определялись ее виды: 1) общеразвивающая, к которой относится основная гимнастика, гигиеническая, бодрящая; 2) гимнастика со спортивной направленностью - спортивная гимнастика, спортивная акробатика и художественная гимнастика; 3) прикладные виды гимнастики - спортивно-прикладная, профессионально-прикладная, лечебная и др.

Задачей основной гимнастики является укрепление здоровья, общая физическая подготовка, направленная на совершенствование и закрепление двигательных навыков, воспитание правильной осанки, повышение функционального уровня (деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и обеспечение закаливания организма.

Гигиеническая гимнастика после сна. Разминка должна доставлять детям удовольствие, вызывать к себе положительное отношение. Упражнения выполняются в постели — лежа (при этом сохраняется возможность для того, чтобы дети просыпались постепенно), на кровати - сидя. При перемещении из спальни в игровую, в игровой и по дороге в туалет (на последнем этапе) используются упражнения на развитие двигательных навыков. Занимаются дети в майках и трусиках; в летний период года (t воздуха не менее 19 -20°C) можно только в трусиках. Упражнения воздействуют: а) на все суставы, начиная с пальцев ног, и заканчивается пальцами рук, способствуют развитию полной амплитуды движения в суставе (отведение - приведение, сгибание - разгибание, круговые движения; б) на все группы мышц, включая и глазодвигательные.

Некоторые правила организации разминки:

1. Количество повторений зависит от возраста детей от 3 до 6, темп выполнения - медленный, характер движений - плавный;

2. Каждый блок упражнений должен сопровождаться мышечным напряжением и заканчивается расслаблением, т.е. ребенок должен «чувствовать» амплитуду движения, дыхание спокойное, носовое, без задержки в ходе упражнения (старшие дети сами могут себе считать, а вы им подсказываете: раз - вдох; два - выдох)..

Если ребенок почувствовал усталость, нужно предложить ему отдохнуть; если у него не получается движение—посоветовать не торопиться.

Примерный комплекс бодрящей гимнастики в средней группе
«Аэробика для зверят».

1. В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Это значит, что стать здоровыми можно постепенно, а вот потерять его можно сразу. А вы знаете, что зверята занимаются физкультурой? Сейчас мы с вами покажем, как они это делают.

Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через палки, без, с подскоками.

Конь через мост идет шажком.

Мы тоже можем так.

Ходьба с опорой на стопы и ладони.

Идет медведь, шумит в кустах.

Мы тоже можем так.

Ползание с опорой на руки вперед, ноги сзади.

На восьми ногах паучок ползет.

Мы тоже можем так.

Ходьба мелкая, плавная, с носка. На всю ступню, при этом разноименную руку плавно направлять вперед перед грудью, а ладонями как бы что-то гладить.

Хитрая лиса идет плавно и неслышно.

Мы тоже можем так.

2. Чтобы стать сильными и ловкими - приступаем к тренировке.

Гуси шеи длинные вытянули,

лапы красные растопырили,

крыльями машут, клювы раскрывают.

И.п.: о.с.т. повороты туловища с взмахом руками. Повторить 3 раза в каждую сторону.

3. *Пес бежит с шестом,
машет в воздухе хвостом.*

И.п. - упор ст. стоя на коленях: энергичные повороты таза и голеней вправо-влево звукоподражание «гав-гав». Повтор 4 раза.

4. *Раз залез на самокат
все вперед, а он назад.*

И.п. - стойка на руках: движение на руках и ногах назад. Повтор 2 раза.

5. *Лучшие качели - гибкие лианы.
Это с колыбели знают обезьяны.*

И.п. - лежа на животе: приподнять верхнюю часть туловища и ног, движение «лодочка». Повторить 3 раза, чередовать с упражнениями на расслабление.

6. *Мишка на велосипеде
мчится к финишу - к победе.*

И.п. — лежа на спине: имитация езды на велосипеде. Повторить 4-6 раз.

7. *Очень трудно так стоять,
ногу на пол не спускать и не падать, не качаться, за соседа
не держаться.*

И.п. — стойка на одной ноге, руки в стороны: держать равновесие. Повторить 3 раза по 30 сек.

8. *Тигр прыгнул дальше всех,
вот невиданный успех.*

И.п. о.с. руки на поясе: прыжки с продвижением вперед. Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.

9. Ходьба на речитатив:
*Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу,
Топай правой ногой,
Топай левой ногой,
Снова правой ногой,
Снова левой ногой,
После правой ногой,
После левой ногой.
Вот тогда придешь домой.*

Комплекс для старшей группы

«Страус» Подготовка: по ширине зала на 1-1,5 метра от стены разложить веревку, обозначить волчье логово.

Ход 1. Страус (воспитатель) предлагает своим птенцам погулять бесшумно в лесу. Участники игры ходят на носках, пятках с глубоким перекатом стопы, поочередно полуприседая, выпрямляясь. Медленно они должны войти в волчье логово. По сигналу страуса «Волк!» птенцы бегом возвращаются домой (место сбора), а волк старается их поймать. Пойманного птенца волк уводит к себе в логово (4-5 р.).

1. Страус рассыпает по всей площадке мелкие предметы, которые предлагает собрать своим птенцам, захватывая пальцами ног. Дети собирают предметы, потом поднимаются и опускаются по наклонной доске, после чего идут врасыпную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк!» бегом возвращаются домой, волк старается их поймать.

Метод: захватывание предметов пальцами ног, выполнять одинаковое число правой и левой ногой.

Комплекс для подготовительной группы к школе.

*Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать.
Спешите на зарядку -
Мы вас не будем ждать.
Носом глубоко дышите,
Спинки ровно держите.*

Ходьба на месте, высоко поднимая колени, руки на поясе (30 сек.).

1. И.п. стоя на коленях, руки опущены; 1 — сесть на пятки, наклониться вперед, потянуться, 2-3 держать: 4 - и.п. (4 р., медленно).

2. И.п. лежа на животе, руки за голову; 1 - прогнуться, руки к плечам; 2-3 держать; 4 И.п. (4-5 раз повторить, темп медленный).

3. И.п. - лежа на спине, руки в стороны ладонями на полу; 1 — ноги, согнуть в коленях; 2 - выпрямить вперед; 3 - согнуть в коленях; 4 - и.п. (4 р., темп средний).

4. И.п. - лежа на спине, руки опущены.

Упр. на дыхание:

1. Руки через стороны вверх - вдох;
2. И.п. выдох (4р. темп медленный).
3. И.п. - лежа на спине, руки опущены.

Послушаем свое дыхание.

Ип. - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

1. И.п. - стойка, ноги вместе, руки опущены. Принять правильную осанку, держать 3 сек,

Расслабиться (4 р., темп медленный).

ГИМНАСТИКА - ОСНОВНОЙ МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Гимнастика - понятие широкое, определяемое как одно из основных средств и методов всестороннего физического развития и воспитания. Она является обязательным компонентом базового физического воспитания.

Гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений, разносторонне воздействующих на организм человека, усиливающих его основные физиологические процессы, способствующих его гармоническому развитию. Путем гимнастических упражнений формируются жизненно необходимые двигательные навыки, красота и точность движений, развиваются основные физические качества - ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Гимнастика применяется с самого раннего детства и продолжается во всех возрастных периодах жизни человека.

Задачей гимнастики является укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности человека к многообразной деятельности. Помимо этого, гимнастика имеет специфические задачи: формирование правильной осанки, профилактика и коррекция различных деформаций тела, восстановление работоспособности двигательного аппарата после перенесенных травм, воспитание умения владеть своими движениями.

В гимнастике могут быть использованы весьма разнообразные упражнения, способствующие решению задач всестороннего физического воспитания. В ней могут применяться любые движения и двигательные действия в соответствии с педагогическими задачами и психофизиологическими особенностями организма. В гимнастике можно осуществлять относительно точное избирательное воздействие на строение и функции организма. Характерные для гимнастики методические приемы позволяют с помощью физических упражнений оказывать преимущественное воздействие на отдельные органы и отдельные мышечные группы, а так же развивать различные физические качества.

В гимнастике возможна относительно точная дозировка физической нагрузки: разнообразные упражнения используются и назначаются в соответствии с подготовленностью занимающихся и строгим учетом их влияния на организм. Гимнастика располагает специфическими средствами для осуществления воспитательных задач: требует точного, заранее обусловленного выполнения двигательных действий; имеет регламентированный распорядок занятий, особый стиль организации процесса обучения, развитие творческой инициативы. Все это служит воспитанию дисциплины, развитию внимания, способствует укреплению воли и характера.

Таким образом, методы гимнастики дают возможность решать задачи общей физической подготовки, применять физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся и успешно осуществлять оздоровительные и воспитательно-оздоровительные задачи физического воспитания.

В детских дошкольных учреждениях большую роль играет утренняя гимнастика. Она, прежде всего, имеет оздоровительное значение, т.к. состоит из упражнений, укрепляющих оздоровительные группы мышц туловища, которые удерживают

позвоночник в правильном положении. К ним относятся также и мышцы стопы. Ежедневное проведение таких упражнений способствует формированию правильной осанки, предупреждает плоскостопие. Основные упражнения - беги подскоки - обязательно включаются в утреннюю гимнастику, они усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмен веществ и в конечном счете направлены также на оздоровление организма ребенка. Воспитатель должен помнить о специфических задачах утренней гимнастики и не превращать ее в дополнительное, укороченное занятие по физической культуре, в дополнительное музыкальное занятие, хотя умелое музыкальное сопровождение на утренней гимнастике надо приветствовать. Первое необходимое условие для проведения утренней гимнастики - чистый, свежий воздух. Поэтому с наступлением теплых дней утреннюю гимнастику надо проводить на участке. В холодное время в помещении, где проводится утренняя гимнастика, за несколько минут до прихода "детей открываются окна и проводится влажная уборка.

Одежда детей для утренней гимнастики должна соответствовать требованиям гигиены: она должна быть чистой, легкой и не стеснять движения. Наиболее принятая форма - трусики и майка.

При подборке упражнений для комплекса утренней гимнастики необходимо учесть следующее: 1) они должны соответствовать требованиям программы по гимнастике для детей данного возраста; 2) должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям. Поэтому рекомендуется в утреннюю гимнастику включать упражнения, которые дети выполняли недавно на физкультурных занятиях. Один комплекс проводится в течение недели.

Комплексы утренней гимнастики составляются следующим образом. В начале надо организовать коллектив, сосредоточить внимание детей, поэтому утренняя гимнастика начинается с построения, затем ходьбы в сочетании с легким продолжительным бегом. Уместны здесь и специальные упражнения на внимание детей; например, на хлопок воспитателя ответить хлопком, не прекращая ходьбы или бега. Затем дети перестраиваются для выполнения общеобразовательных упражнений. Их количество в подготовительной к школе группе 6-8. Они направлены, в общей сложности, на формирование осанки и укрепление свода стопы. Упражнения следует применять с таким расчетом, чтобы последовательно прорабатывались различные мышечные группы: плечевого пояса, ног, боковые мышцы туловища, мышцы спины, брюшного пресса, стопы. Все эти упражнения выполняются как без пособий, так и с мелкими физкультурными пособиями: мячами, обручами, полками, лентами. В конце утренней гимнастики надо урегулировать деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхательной. При проведении утренней гимнастики не следует уделять много времени построению, оно должно быть самым простым и доступным, например построение в звеня, построение в шахматном порядке.

Воспитатель должен обеспечивать добрый, энергичный темп проведения утренней гимнастики; продумать объяснения и показ упражнений. Объяснение должно быть понятным и кратким, показ - четким. Детей подготовительной к школе группы надо готовить к такой форме организации гимнастики, когда весь комплекс проводится по словесному указанию. С этой целью воспитатель должен чаще проводить упражнения без показа, только по слову. Во время бега под бубен нужно ударять пальцами в бубен, предлагая необходимый для бега темп, а не давать дребезжащие звуки. При таком дребезжании дети не бегут, а топчутся на месте мелкими шажками.

Хорошо проводить утреннюю гимнастику под музыку, особенно упражнения в ходьбе, беге, наскоках. Музыка для общеразвивающих упражнений надо подбирать осторожно, учитывая темп дыхания детей, так как при слишком быстром темпе дыхание будет недостаточно глубоким, а при слишком медленном произойдет задержка дыхания при вдохе, что недопустимо для дошкольников.

Если большинство детей выполняют упражнения неправильно, то воспитатель должен остановить их и указать ошибки. Если ошибаются отдельные дети, нужно по ходу выполнения упражнений делать индивидуальные замечания и исправлять ошибки. Продолжительность упражнений в подготовительной к школе группе 10—12 мин. За это время дети получают хорошую физиологическую нагрузку, «зарядку бодрости».

Таким образом, утренней гимнастике следует отдавать должное внимание, если воспитатель действительно заинтересован физическим развитием детей своей группы. Если каждый воспитатель, в каждом детском саду правильно организует свою работу с детьми в плане физического воспитания, то уровень их физического развития значительно повысится.

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЯ

Ребенок может получить травму во время выполнения различных физических упражнений вследствие неправильной организации занятий. Причиной несчастных случаев могут стать неудовлетворительное состояние места, где проводится занятие, или неисправное оборудование и инвентарь, недостаточная тренированность в сочетании с форсированной нагрузкой, неблагоприятные погодные условия, неподходящая одежда или обувь, отсутствие страховки и само страховки. Родители, которые взяли на себя руководство дошкольными занятиями своего ребенка должны обладать элементарными знаниями о правильной организации этих занятий. Знакомство с гимнастикой происходит у детей раньше, чем с другими видами двигательной активности. Домашний спорткомплекс, шведская стенка в детском саду, сооружения на детских площадках во дворе привлекают внимание малышей, и побуждают их карабкаться, повисать, балансировать - словом выполнять простейшие гимнастические упражнения. Дети, которые занимались гимнастическими упражнениями в дошкольном возрасте, будут хорошо подготовлены к школьным урокам физкультуры - ведь гимнастика является основой школьной программы.

Если в семье двое или больше детей, то физкультурные занятия надо организовать так, чтобы дети не скапливались в одном месте, а занимались либо по очереди, либо не мешали друг другу. Перед тем, как ребенок начнет выполнять новое для него упражнение, он обязательно должен четко понять, как его делать и знать приемы страховки.

При проведении занятий в помещении необходимо обеспечить хорошую вентиляцию, спертый воздух может вызвать обморок у занимающегося. Не допускайте переутомления у ребенка, а также пресекайте его попытки выполнять сложные упражнения, если вы видите, что он физически еще недостаточно подготовлен к ним. Наиболее частой причиной травм при занятиях оздоровительным бегом являются неровности грунта, не подходящая для этого занятия обувь, а также недостаточная физическая подготовленность.

В связи с этим рекомендуется проводить занятия на ровных участках, лучше всего на специально предназначенных для бега дорожках. Если вы хотите освоить новый маршрут в лесу или парке, сначала прогуляйтесь по нему сами, чтобы знать какие неожиданности могут встретиться на вашем пути. Заниматься бегом можно только в спортивной обуви. Перед тем как выйти на беговую дорожку необходимо провести разминку, которая подготовит опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке. Под влиянием предварительных физических упражнений мышцы приобретают способность совершать работу с большей скоростью, при этом снижается возможность получения травмы.

Необходимым условием правильной организации воспитательно-образовательного процесса является соблюдение санитарно-гигиенических требований в групповой комнате и физкультурном зале. Чистота, свежий воздух, соответствие мебели росту детей, содержание в чистоте игрушек и физкультурного инвентаря - все это создает

оптимальные предпосылки для укрепления здоровья детей и формирования у них соответствующих культурно-гигиенических навыков.

Ходьба на лыжах является прекрасным оздоровительным средством как для ослабленного, так и для нормально развивающегося ребенка. Как уже говорилось раньше, полезно прививать детям навыки катания на лыжах еще в дошкольном возрасте. Они пригодятся в дальнейшем, поскольку лыжные занятия входят в программу уроков физической культуры в школе.

При обучении необходимо соблюдать ряд предосторожностей, чтобы исключить возможность травмы. С самых первых занятий по освоению лыж, поучите ребенка основному приему самостраховки - правильно падать и правильно держать палки в тех случаях, когда они не используются для передвижения. Не следует разрешать ребенку спускаться с очень крутых горок: это может повлечь за собой серьезные травмы. Помните, что сильные ушибы и падения для детского организма опаснее, чем для взрослого, грозят повреждениями внутренних органов, в частности, органов брюшной полости. Желательно чтобы у ребенка были лыжи с жестким креплением и удобные лыжные ботинки. И, наконец, правильное дозирование физической нагрузки во время занятий - так же мера предосторожности от травм. Не позволяйте ребенку кататься до изнеможения, чередуйте активное движение с отдыхом и дыхательными упражнениями.

Оптимальный двигательный режим в детском саду предусматривает проведение на высоком методическом уровне комплекса функциональных форм физического воспитания дошкольников.

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ И НА ВОЗДУХЕ

Дошкольный возраст - это важный период формирования человеческой личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Это обязывает дошкольных работников углубленно работать над проблемами физического воспитания детей.

Правильное физическое воспитание может быть обеспечено только при постоянном медико-педагогическом контроле за физическим развитием, состоянием здоровья и при планировании всей оздоровительной, образовательной и воспитательной работе с детьми.

Введению медико-педагогического контроля в практику нашего дошкольного учреждения предшествовала серьезная, кропотливая, многолетняя работа педагогического коллектива и медицинского персонала, потребовалась помощь районного физдиспансера, сотрудников НИИ гигиены детей и подростков.

Сначала педагоги добивались повышения двигательной активности детей на физкультурных занятиях. На первом этапе работы моторная плотность составляла всего 50-60%. Тщательно продумывался подбор двигательного материала, выбор способов организации детей при выполнении основных движений, подбирали рациональные приемы сбора и раздачи пособий и т.д. В результате значительно возросла средняя моторная плотность занятий: в зале - до 80-85%, на воздухе - до 90-95%. Добившись высокой двигательной активности детей на занятиях, педагоги сравнительно долго не могли научиться правильно распределять физическую нагрузку, сделать ее максимально интенсивной, не забывая о дифференцированном подходе к каждому. В этом детском саду сейчас налажен медико-педагогический контроль во всех группах по графику.

Педагоги разработали свою систему планирования физкультурных занятий в зале и на воздухе.

При планировании педагоги старались предусмотреть рациональное соотношение всех форм работы по физическому воспитанию в течение года, квартала, месяца, недели, дня. Если планирование обеспечивает правильное сочетание на занятиях различных видов физических упражнений и подвижных игр, то это создает условия для высокой двигательной активности детей в течение дня.

Учебная работа - физкультурные занятия в зале и на воздухе.

Чтобы обеспечить максимальную эффективность физкультурных занятий воспитатели стараются планировать их с учетом дидактических принципов, предусматривают разумное чередование физической нагрузки и отдыха, последовательно увеличивая нагрузку. Воспитатели понимают, что важно точно распределить упражнения и игры на занятиях, обеспечить систематичность и повторяемость движения, правильную дозировку нагрузки и наиболее рациональные способы организации детей. Все это обеспечивает достаточную двигательную активность, т.е. высокую моторную плотность занятий. Физкультурные занятия на воздухе строят на знакомом двигательном материале, стремятся к тому, чтобы их содержание соответствовало времени года, состоянию погоды.

Первое занятие расписывается подробно:

- 1) задачи занятия (организационно-учебные);
- 2) спортивный инвентарь;
- 3) ход занятия (подробный план всех его частей).

Планируя 2-ое и 3-е занятия достаточно только перечислить программные задачи, а после их проведения зафиксировать в плане данные медико-педагогического контроля.

Планируя 4-ое занятие необходимо некоторое усложнение тех физических упражнений, которые дети успели хорошо усвоить.

Пятое занятие по содержанию обновляется примерно на 50%. Отражается в нем содержание подробно, как и на первом занятии. На нем должна присутствовать старшая медсестра, которая выделяет моторную плотность занятия и вычерчивает физиологическую кривую занятия. Полученные данные фиксируются воспитателем в плане и учитываются им при планировании шестого занятия. И по мере необходимости вносятся изменения в задачи и содержание занятия.

Седьмое занятие планируется без изменений.

На восьмом важно качество освоения ребенком материала. В связи с этим иногда можно менять структуру занятия, сокращается вводная часть и заключительная, исключаются общеразвивающие упражнения. В результате выявляют детей, плохо усвоивших данное движение, берут их под контроль для дальнейшей индивидуальной работы, проводимой в тесном контакте с родителями.

Форма записи четырех физкультурных занятий на воздухе практически такая же, как и занятий в зале.

Целесообразно через месяц чередовать типовые занятия, с занятиями спортивного характера.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДЕТСКОМ САДУ

Подготовка воспитателя. Подготовка воспитателя к игре состоит из нескольких важных моментов. Одним из них является предварительное ознакомление воспитателя с содержанием правил, причем необходимо знать игры не только своей группы, но и смешанных возрастных групп.

Хорошее знание практического материала позволит педагогу легче справиться с подбором игр в соответствии с возрастными особенностями детей, их подготовленностью, правильно выбрать игру в зависимости от условий проведения, количества детей, наличия пособий, состояния погоды и т.д.

Второй момент - это подготовка к проведению уже конкретной игры. Здесь необходимо, прежде всего, знать, в каких условиях будет проводиться игра: на участке или в помещении, в групповой комнате или в зале, с каким количеством детей. Это поможет воспитателю заранее продумать, как разместить играющих на имеющемся пространстве, чтобы они могли свободно двигаться. Заранее нужно уточнить и содержание игры, ее правила, повторить текст (если он есть в игре), продумать приемы активизации детей, использование отдельных пособий, игрушек. Малышей до игры надо познакомить с неизвестными им персонажами при помощи картинки, игрушки, сказки.

Это поможет им быстрее освоить игровые действия. Непосредственно перед игрой следует обратить внимание на гигиеническое состояние помещения или площадки, где будет проходить игра; в групповой комнате или зале надо провести влажную уборку, открыть форточки или окна.

Непосредственно перед игрой воспитатель подготавливает необходимое количество пособий (флажков, кубиков, ленточек и т.п.), раскладывает их так, чтобы детям было удобно ими пользоваться; размечают места для играющих (домики, гнездышки для птичек, норки для мышек, место, где сидит кот и т.д.). Такая подготовка обеспечивает радостное и активное отношение ребенка к выполнению задания, помогает более быстрому усвоению им основного смысла и правил игры, игрового упражнения.

Создание условий. Дети играют в подвижные игры в помещении и на воздухе во время прогулки. Основное место прогулки - участок детского сада, где выделено место для каждой возрастной группы.

Для подвижных игр детей необходимо иметь соответствующее оборудование. Постоянно на участке должны быть: лесенки - ступеньки, заборчики и другие приборы для лазанья, метания, бревна для упражнения в равновесии, столы для настольных игр. Кроме того, нужны пособия, которые выносятся на время проведения игры: доски, рейки, кубы, скамейки, шнуры, палки, корзины, сетки. Если на участок не выходит стена здания или навеса, в которую можно играть мячом, нужно сделать небольшой щит из досок и установить его так, чтобы играющие с мячом не мешали другим детям. В одном из уголков участка подготовительной группы нужно выделить и утрамбовать небольшую площадку для игр в городки. Расположить ее надо так, чтобы биты летели в сторону забора, куда не заходят дети. На каждом групповом участке необходимо оборудовать место для хранения игрового материала (сарайчик или кладовую, встроенную в навес). Там же должны храниться дуги для подлезания, воротики для прокатывания шаров, пальцебросы и пр. Для младших детей воспитатель выносит их по мере надобности, а старшие могут брать самостоятельно.

Имеющееся на участке постоянное и переносное оборудование следует размещать по краям, чтобы основное пространство оставалось свободным для проведения гимнастики и подвижных игр.

Прогулка может проходить не только на участке, но и на лугу, в лесу, на поляне. И там нужно проводить подвижные игры: сюжетные, спортивные, с моторными игрушками.

В этих условиях для игр с бегом, лазаньем, прыжками используются горки, канавки, пеньки, в играх с метанием — шишки, камешки; целью может служить обруч, привязанный к дереву. На прогулку вне участка надо обязательно брать мячи, обручи и т.п. В холодное время года, когда пребывание детей на воздухе ограничено и движения их стеснены теплой одеждой, могут быть организованы лишь игры с бегом, подпрыгиванием, поэтому нужно поиграть с детьми в подвижные игры еще и в помещении. В помещении, так же как и на воздухе, воспитатель играет со всей группой, с небольшой группой и с отдельными детьми.

В летнее время, когда очень жарко, рекомендуются малоподвижные игры, а игры с бегом, прыжками следует проводить во второй половине дня.

Подготовка к игре. Перед проведением подвижных игр необходимо создать интерес к ней. Заинтересованность детей игрой помогает лучшему усвоению ее правил, более четкому выполнению движений, создает эмоциональный подъем. Можно почитать стих, спеть* песню на соответствующую тему, познакомить с игрушками, которые встретятся в игре. Подвести к игре можно с помощью вопросов, загадывания загадок, спросить, что дети рисовали.

Собрать детей на игру можно разными способами. В младшей группе можно начать игру сначала с несколькими детьми, постепенно к играющим присоединяются новые дети. Иногда воспитатель звонит в колокольчик или берет в руки красивую игрушку. С

детьми средней и старшей группы еще до выхода на участок рекомендуется договориться в какую игру они будут играть, в каком месте следует собираться, и по какому сигналу будет начинаться игра. Сбор детей на игру должен проводиться быстро (1-2 мин), длительный сбор снижает интерес к игре.

Проведение игр в разных возрастных группах.

1. Проведение подвижных игр в младшей группе. Во 2 младшей группе роль водящего могут выполнять отдельные дети. В течение года к этой роли рекомендуется привлекать по очереди всех детей.

Начинать игру следует с небольшой группой (3-4 чел.), чтобы дети могли двигаться в удобном для них ритме. Когда они научились бегать по всей комнате или площадке, не мешая друг друга, игру можно проводить с большим количеством детей (6-10 чел.). Можно повторять одну и ту же игру в течение нескольких дней. Игры могут быть на разные виды движений, например, с бегом, а затем с прыжками. Подбирая игру необходимо учитывать состояние детей, их нагрузку перед игрой, с тем, чтобы не допустить переутомления. В игры с новым для них движением целесообразнее играть утром, когда дети еще не утомлены; т.к. они требуют больше внимания.

Для малышей характерно эмоциональное восприятие образа, данного в игре, и воспитатель опирается на эту особенность детей (пример: «Побежим на носочках, чтобы кот не проснулся»). Значительно оживляют игру различные элементы костюмов и масок.

2. Проведение подвижных игр в средней и старшей группах. В этом возрасте движения детей становятся более координированными. Детей 5 лет уже интересует результат произведенных действий, затраченных усилий. Они стремятся обязательно убежать от ловящего, влезть повыше, прыгнуть дальше и т.д. В то же время они по-прежнему любят сложные игры: «У медведя во бору», «Гуси-лебеди» и др.

В процессе игры внимание воспитателя должно быть направлено на совершенствование бега, прыжков, лазанья, поэтому игры даются с постепенным усложнением движения. Но следует помнить, что нельзя давать в игре точные движения, которые дети еще не усвоили; обучать детей тому или иному движению надо на занятии, а затем уже использовать игру, включающую это движение.

В средней и старшей группах воспитатель вначале рассказывает детям как играть, кто что должен делать, а затем уже распределяются роли. В группе детей 4х лет в начале года воспитатель сам назначает, кто кем будет. При этом он учитывает степень активности детей, умение быстро бегать, лазать. В процессе игры необходимо отмечать успехи детей, вселять в них уверенность в своих силах.

Подвижные игры используются и для воспитания у детей доброжелательности, взаимопомощи. В процессе повседневной работы воспитатель добивается того, чтобы все дети умели выполнять разные роли в подвижных играх.

Во второй половине года при распределении ролей следует использовать считалку. В старшей группе дети должны знать разные считалки. В старшей группе должен быть запас таких игр, в которые дети могут играть в любое время и с воспитателем, и самостоятельно.

3. Подвижные игры в подготовительной к школе группе. Все дети 6-7 лет владеют основными видами движений.

Поэтому внимание воспитателя должно быть направлено на качество движений, чтобы они стали легкими, красивыми, уверенными.

В подготовительной к школе группе еще много игр с сюжетом, с текстом, словесной завязкой, которая все больше играет роль сигнала к действию. Основное место в этой группе занимают игры спортивной характера с мячами, скакалками, обручами. Это

деление на команды с элементами соревнования в быстроте, ловкости: «Перемени предмет», «Классы», «Городки». Как и ранее воспитатель организует игры со всеми детьми и с подгруппами. Воспитатель учит детей строго выполнять правила, договариваться о последовательности действия, чтобы в дальнейшем они могли играть самостоятельно. Игры, проводимые самими детьми, благотворно влияют на их поведение, способствуют воспитанию организованности. Нужно добиться, чтобы дети играли в разные игры и развивали разные группы мышц.

Таким образом, при подборе подвижных игр следует учитывать возраст детей, их навыки, умения и индивидуальные особенности.

Роль народных подвижных игр В физическом воспитании детей

Роль подвижной игры. Систематическая, наполненная разнообразным содержанием двигательная деятельность детей играет важную роль в их физическом и психическом развитии. Расширение и обогащение двигательного опыта детей - одна из основных задач, стоящих перед воспитателем детского сада. Мы постоянно проявляем заботу о создании благоприятных условий для организации двигательной активности детей. Для детей, особенно младшего возраста, основной вид деятельности - игра. Поэтому при составлении плана мы решили более эффективно использовать подвижные игры, которые не только стимулируют двигательную деятельность ребенка, но и способствуют развитию, совершенствованию основных движений. Наиболее приемлемы для малышей игры с простым и доступным содержанием, сюжетом - народные игры. Эти задания в играх подбирали с таким расчетом, чтобы они соответствовали возможностям маленьких детей. Это такие движения как: ходьба, бег, подлезание и ползание.

Народные подвижные игры позволяют научить детей играть вместе, дружно. Если к народным играм приложить еще и игровые пособия, у детей появляется интерес играть в эту игру. Объяснять игру мы стараемся эмоционально и выразительно, и все это помогает создавать хорошую эмоциональную атмосферу в игре, побуждать детей к активным действиям.

Малыши хорошо играют в знакомые подвижные игры. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В них ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои и т.д. В нашей стране повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, совершенствуются национальные традиции, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания дошкольников. Радость сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника. Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в условно-игровой форме, способствуют конкретному перевоплощению в образ («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка» и т.д.).

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной

деятельности. В играх не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления а самостоятельности действий. Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи. В народных играх много смеха, шуток, юмора, соревновательного задора. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. Так, например, зачины, которые, по определению русского фольклориста Г.А. Виноградова, являются как бы игровой прелюдией, дают возможность быстро организовать игроков, настроить их на объективный выбор водящего, безоговорочное и точное выполнение правил.

Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь дошкольников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Воспитатель, творчески используя игру как эмоционально-образное средство, влияет на детей, побуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий. В ходе игры воспитатель следит за точностью движений, за дозировкой физической нагрузки, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, добиваясь достижения общей цели и при этом испытывать радость. Задача педагога - это научить детей самостоятельно и с удовольствием играть. Играя в народные игры, дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

Итак, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основы начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Работая с детьми, педагогу надо помнить, что впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент для развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Г.А. Виноградов и другие, заботясь о просвещении, образовании и воспитании народных масс, призывали собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания дошкольников. Радость, движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Неизгладимое впечатление дает детям знакомство с особенностями жизни разных народов. Дети разных национальностей, посещая детские сады, повседневно общаются, рассказывают сказки, рисуют. Игрывают в разные игры, вносят в свою деятельность элементы национальной культуры. Педагог помогает старшим дошкольникам понять, что людей разных национальностей объединяет интерес к культуре и искусству; что

особенности жизни и труда людей зависят от природно-климатических условий: на севере распространено оленеводство, рыболовство, в южных степных районах преобладает коневодство, на юге выращивают хлопок и т.д. Это находит отражение в играх.

По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника.

Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Гуси-лебеди» и т.д.). Игровая имитация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх диалоги непосредственно характеризуют персонажи и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и настроенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т.е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благополучному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.).

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» Коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявление чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один - за всех и все - за одного» - цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор. Так, например, зачины, которые, по определению русского фольклориста Г.А. Виноградова, являются как бы игровой прелюдией, дают возможность быстро организовать игроков, настроить их объективный выбор - водящего, безоговорочное и точное выполнение правил. Этому способствует ритмичность, напевность или характерное скандирование считалок, предшествующих игре:

Я куплю себе дуду

И по улице пойду,

Громче, дудочка, дуди:

Мы играем, ты води.

Шла кукушка мимо сени,

А за нею малы дети,

Кукушата просят пить,

Выходи — тебе водить.

Помимо считалок, существуют и жеребьевки, которые тоже создают эмоциональное настроение и увлекают самим процессом игры. Они применяются в тех случаях, когда детям необходимо разделиться на команды. Например, игроки выбирают путем считалки сначала двух детей, а они, договорившись, кто из них как будет называться, встают в пару и, подняв вверх соединенные руки, образуют воротца. Остальные играющие друг за другом проходят или пробегают эти воротца. Последнего ворота задерживают: игроки опускают руки и тихо спрашивают:

Конь вороной остался под горой,

Выберешь какого коня:

Сивого или златогривого?

Играющий встает позади того, кого выбрал. Таким способом все дети делятся на две команды, и начинается игра. В жеребьевки могут быть и более короткие загадки:

«Красное яблочко или золотое блюдечко?»,

«Ниточка или иголочка?» и т.д.

В некоторых народных играх перед их началом применяются забавные певалки. Например, выбирая водящего, все играющие садятся в круг и нараспев говорят:

Кто засмеется,

Губа задерется.

Раз, два, три, четыре, пять,

С этих пор молчать!

Все стараются не проронить ни слова и не засмеяться. Самый выдержанный из детей становится водящим. Постепенно «Молчанка» приобрела вид самостоятельной игры. Например, перед началом все садятся И хором произносят:

Первенчики, бубенчики

Летали голубенчики

По свежей росе, по чужой полосе.

Там чашки, орешки,

Медок, сахарок,

Молчок!

Тому, кто не выдержит и засмеется, назначают фант и предлагают исполнить танец, спеть песенку и т.д.

Певалки имеют место и в самом содержании народных игр. Например, в игре «Уголки» водящий подходит к кому-либо из стоящих в «уголке» (очерченном на земле круге) и говорит:

Мышка, мышка! За шильце,

Продай угонок¹.

За белое полотенце, За шильце.

За зеркальце!

После этих слов все играющие меняются уголками (перебегают), а водящий старается занять свободный уголок.

В игре «Жмурки» водящему завязывают глаза, а затем происходит такой диалог: «Кот, кот, на чем стоишь?» Жмурка: «Квас». «Лови мышей, а не нас». После чего начинается игра: все разбегаются, жмурка ловит.

Эти считалки, напевно-забавные певалки, занимательные диалоги быстро и прочно запоминаются и с удовольствием проговариваются детьми в их повседневных играх. Народный фольклор устно передается от поколения к поколению и никогда не стареет.

Воспитатель, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает интерес, воображения, добиваясь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваясь достижения общей цели и при этом испытывать радость. Одним словом, задача педагога заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть.

Объясняя новую народную игру, в которой есть зачин (считалка, певалка или жеребьевка), взрослому не следует предварительно разучивать с детьми текст, его желательно ввести в ход игры неожиданно. Такой прием доставит детям большое удовольствие и избавит их от скучного трафаретного знакомства с игровым моментом. Ребята, вслушиваясь в ритмичное сочетание слов, при повторении игры легко запоминают зачин.

Объяснение новой игры может происходить по-разному, в зависимости от ее вида и содержания. Так, несложная игра объясняется кратко, лаконично, эмоционально выразительно. Воспитатель дает представление о ее содержании, последовательности ее действий игровых, расположении игроков и атрибутов, правилах игры. Он может задать один-два уточняющих вопроса, чтобы убедиться, что ребята поняли его правильно. Основная часть времени предоставляется конкретным игровым действием детей. В конце игры следует положительно оценить поступки тех ребят, кто проявил ловкость, выдержку, товарищескую взаимопомощь.

Сюжетную народную игру тоже можно объяснить по-разному. Например, воспитатель предварительно рассказывает о жизни того народа, в чью игру им предстоит играть, показывает иллюстрации, предметы быта и искусства, заинтересовывает национальными обычаями, фольклором. Или может образно, но кратко рассказать о сюжете игры, пояснить роль водящего, дать послушать диалог, если он имеется («Редьки», «Мак», «Ястреб и утки» и т.д.), и перейти к распределению ролей, которое, помимо применения считалок, проходит иногда путем назначения водящего в соответствии с педагогическими задачами (поощрить и активизировать застенчивого ребенка или, наоборот, показать на примере активного, как важно быть ловким; отклонить просьбу самоуверенного ребенка и включиться в игру самому воспитателю с целью показать ответственность роли водящего, от действий которого зависит, например, правильность ориентировки в пространстве всех остальных игроков).

Педагогу следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации контролировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т.е. дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

Итак, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Работая с детьми, педагогу надо помнить, что впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти человека. Они образуют фундамент для развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Формирование навыков правильной осанки

Осанка - привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя, во время ходьбы.

Нормальная осанка - умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более высокой работоспособности. Хорошая осанка содействует поддержанию чувства бодрости и уверенности.

Правильную осанку следует рассматривать как определенное умение, как двигательный навык. В основе формирования навыка осанки лежит механизм условно-рефлекторных связей. Следовательно, правильную осанку нужно формировать с самого раннего возраста.

У новорожденного позвоночник, состоящий из хрящевой ткани, в первые месяцы почти прямой. Постепенно у ребенка в положении лежа на животе и на руках у взрослого в вертикальном положении образуется изгиб в шейной части. Когда ребенок начинает сидеть, стоять, у него появляется изгиб в поясничной области. К концу первого года жизни все изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного, крестцового) в основном сформированы, но не закреплены и выпрямляются в положении лежа.

Во избежание различных отклонений от нормы следует оберегать детей от непосильных нагрузок: нельзя долго держать ребенка в положении сидя или стоя без опоры, если, он еще не научился самостоятельно принимать это положение. Надо, чтобы ребенок сам вставал, держась за опору.

Уже на втором году жизни детям показывают и объясняют, как надо сидеть, стоять, ходить и учат этому на занятиях физическими упражнениями или другими, видами деятельности.

Правильная осанка в положении сидя - прямая посадка головы, слегка оттянутые назад и опущенные книзу плечи, развернутая грудная клетка, прямая, чуть прогнутая в пояснице спина, подтянутый живот. Сидя на стуле, нужно полностью занимать его сиденье, плотно прижимаясь спиной к спинке стула. Край стола находится по отношению к груди на расстоянии кисти руки, поставленной ребром.

При письме, рисовании, лепке руки лежат на столе, голова слегка наклонена. Нельзя низко опускать голову над бумагой и склонять голову набок. Если локоть левой руки свисает со стола, левое плечо опускается ниже правого, позвоночник искривляется. На устных занятиях дети сидят, откинувшись назад, опираясь спиной о спинку стула, спина прямая, руки на коленях (ближе к животу), плечи развернуты, голова подтянута, взгляд обращен на воспитателя. При такой позе органы брюшной и грудной клетки не сдавливаются, кровообращение и дыхание улучшаются, устраняется застой крови в ногах и брюшной полости.

На занятиях надо напоминать детям, чтобы они время от времени меняли позу. Однообразное положение, особенно когда руки лежат на столе, очень утомительно, потому что туловище все время наклонено вперед, брюшная полость сдавлена, дыхание поверхностно, мышцы шеи и спины напряжены.

От положения головы зависит тонус мышц плечевого пояса и верхних конечностей, разгибателей позвоночника. Если опустить голову на грудь, то тонус этих мышц снижается. Кроме того, свисающая голова своей тяжестью вызывает смещение позвонков по отношению друг к другу в нижнестерной и верхнегрудной частях позвоночника, в связи с чем происходит выдвигание плечевых суставов вперед, западение грудной клетки, расхождение лопаток. В результате развивается сутулость и верхнегрудной кифоз.

Стоять нужно в основной стойке или на слегка расставленных ногах (на ширине ступни).

Развитию мышечных ощущений правильного положения тела и головы помогает следующее задание: дети встают к стене, прикасаются к ней затылком, лопатками, ягодицами, пятками; закрывают глаза и запоминают это положение. Затем, открыв глаза, они ходят, сохраняя принятое положение, по залу. Такое задание повторяется несколько раз. Сохранить правильное положение тела помогает также ходьба с мешочком на голове.

Необходимо повседневно следить за осанкой детей, замечать недостатки в своей осанке и стремиться самостоятельно исправить их.

В начале учебного года дошкольникам напоминают знакомые упражнения, закрепляют навыки, необходимые для их выполнения, обращают особое

внимание на достаточную физическую нагрузку и эмоциональную подготовку детей к дальнейшему обучению. В основном используются программные упражнения предыдущих возрастных групп: для детей 2-х - 3-х лет - второй группы раннего возраста. Для детей 3-х - 4-х лет - первой и второй группы. На занятиях с детьми третьего и четвертого года жизни уже предлагаются новые движения.

На совместных занятиях с подгруппами детей разного возраста желательно подбирать одноименные упражнения и проводить их фронтально. Виды движений от 2-х до 4-х лет практически одни и те же. Усложняются они на протяжении младшего дошкольного возраста незначительно, в основном за счет разнообразия способов и условия выполнения. Предусматривается различия дозировок и требований к качественным показателям выполнения упражнений. Воспитатель, предлагая малышам одинаковые упражнения, следит, чтобы четырехлетние дети выполнили их с большей амплитудой, приложили большее усилие, обратили внимание на положение стоп, кисти, пальцев, сделали дополнительные движения (поднялись на носки, прогнулись и т.д.). Младшие же дети передают только общий рисунок движения. Занятия с одним содержанием, но имеющие разные программные требования, позволяют сосредоточить внимание детей на изучаемых движениях, повышают их активность. Не рекомендуется часто включать в занятия физические упражнения, которые требуют длительного ожидания, индивидуальной страховки (лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке, прыжки в длину с места), не оказывают большого физиологического воздействия на организм ребенка и малоэффективны для развития мышечной системы (бросание мяча вверх и ловля его, ходьба по доске, гимнастической скамейке, которые сложны по организации и проведению в помещении, прыжки через короткую скакалку и др.). Эти упражнения лучше разучивать с детьми на индивидуальных занятиях.

Во вводной части занятия, как правило, планируются одинаковые задания для детей всех возрастных подгрупп, проводятся упражнения в ходьбе и беге со сменой направления и темпа движения. Младшие дети могут идти обычным шагом, а старшие на носках или с высоким подниманием коленей. Если поставлена задача разучить с детьми трех-четырёх лет, перестроение в колонну по три за направляющим по ориентирам, то начать занятие можно на 3-4 минуты раньше. Затем к детям этого возраста присоединяется младшая группа. Количество общеразвивающих упражнений может быть одинаковым для обеих подгрупп, структура их должна быть одной и той же, а усложняются они за счет изменения исходного положения ног и рук, включение дополнительных движений руками и ногами, дозировки и качества выполнения. Воспитатель, обращаясь к детям пятого года жизни, формулирует свои требования. Если младшие дети подражают старшим и стараются выполнить упражнение так же, не следует их останавливать и прерывать занятие. Малыши будут выполнять упражнения на достигнутом ими уровне. Иногда воспитатель включает одно, два более сложных упражнения в комплекс для детей трех и четырех лет. В этом случае младшие дети просто принимают исходное положение. Например, старшие выполняют пригибание назад, лежа на животе, а младшие выполняют произвольные движения лежа.

Одни и те же по структуре упражнения могут выполняться с разными предметами. Упражнения могут быть разными, если они выполняются детьми в ролях. Для проведения упражнений, детей чаще всего ставят в круг или предлагают встать в рассыпную. Можно построить их в две шеренги, одна напротив, другой, так детям удобнее наблюдать друг за другом. Младшие при выполнении движений будут подражать старшим.

Общеразвивающие упражнения с предметами напоминают детям игры. Они с удовольствием играют с погремушкой, мячом, флажком, куклой. В упражнениях с предметами используются также имитационные упражнения («Цыплята», «Воробышки» и другие).

При выполнении упражнений детьми всех возрастных групп используется, как правило, одно и то же основное движение. Детей 2-х - 3-х лет знакомят с выполнением движения в целом (создают первоначальное представление о технике выполнения), а с детьми 3-х — 4-х лет уточняют элементы движения или закрепляют у них навык выполнения этого же упражнения (например, прыжки в разных ситуациях). Можно использовать разные способы выполнения одного и того же движения (например, подлезание под препятствие).

Разные движения для детей каждой группы включаются в занятие в том случае, если одна подгруппа может заниматься самостоятельно (например, младшие дети упражняются на качалках и тренажерах, а детей 3-х и 4-х лет в это время обучают новому движению). К разным упражнениям дети привыкают и в подвижных играх, в которых даются задания разной сложности.

Дифференцировать задания для детей разного возраста и подготовленности, и тем самым изменить сложность выполняемых упражнений поможет и оборудование, особенно наборы предметов с изменяющимися размерами, позволяющие увеличить или уменьшить их высоту, длину, ширину и массу. Для занятий подбирается общая для детей всех возрастных групп подвижная игра с посильными двигательными заданиями. В основной части занятия используются игры с большой подвижностью, включающие движения, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно (бег, прыжки, метание, ползание и др.), например, «Самолеты», «Наседка и цыплята», «Солнышко и дождик» и др. Дети всех возрастных подгрупп заканчивают занятие одновременно. Однако, если младшие дети утомлены, воспитатель также используя игровые приемы, устраивает для них небольшой отдых.

Сюжетные занятия по физической культуре состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. Но на некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основывается на игре, переносится и на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающие знакомые упражнения и др.

В основной части занятия у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается обучение детей с игровыми персонажами, малыши настраиваются на самостоятельную игру. В разновозрастной группе детей 2-х — 4-х лет проводят занятия разного типа. По содержанию и методам проведения они могут быть игровыми, сюжетными и смешанными.

Игровые занятия отличаются тем, что для решения задач подбираются подвижные игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа включают знакомые движения, в них ставится задача закрепить двигательные навыки, развивать физические качества в меняющихся ситуациях.

Сюжетные занятия (двигательный рассказ) повышают интерес к движениям.

Смешанные занятия состоят из гимнастических упражнений (строевые, общеразвивающие, основные движения) и подвижных игр. Гимнастические упражнения с детьми младшего возраста проводятся в форме игровых упражнений. На одних занятиях разучиваются новые упражнения и закрепляются двигательные навыки в уже освоенных движениях, одновременно осуществляется развитие функциональных качеств ребенка, на других знакомые физические упражнения носят тренировочный характер и направлены на развитие всех систем организма и закрепление двигательных навыков. Периодически полезно проводить контрольные занятия. На них проверяется уровень двигательных на-

выков и физических качеств детей, выявляются их склонности и интересы. В разных типах занятий количество частей и их склонности и интересы. В разных типах занятий количество частей и их последовательность остаются неизменными и не зависят от содержания занятия, т.е. использованных гимнастических и спортивных упражнений, подвижных игр.

Обучение детей таким движениям как метание, лазанье по гимнастическим стенкам, лучше проводить небольшими подгруппами, используя игровые задания. Совершенствование различных видов ходьбы и бега лучше происходит в подвижных играх, которые планируются ежедневно.

Дети старшей возрастной группы являются примером для малышей в своем отношении к занятиям и играм. Необходимо поощрять стремление детей передавать свой небольшой опыт и групповые традиции любимых подвижных игр малышам. На занятиях четырехлетние дети оказывают помощь младшим, например, держат их за руку во время ходьбы по доске, скамейке, учат «кататься на карусели» и т.п. Старших детей можно пригласить на первые занятия с малышами. Они помогут воспитателю разместить инвентарь, заинтересовать малышей упражнениями. Снижая нагрузку для младших на общих занятиях, воспитатель предлагает им не только отдохнуть, а понаблюдать за игрой старших, их взаимоотношение в игре. Этот прием активизирует последующую совместную двигательную деятельность детей.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА - СИЛЫ У ДЕТЕЙ

Показания мышечной силы у детей младшего дошкольного возраста не велики.

Например, предельный груз, который могут поднять семилетние одной рукой, составляет всего несколько килограммов.

В связи с тем, что в младшем дошкольном возрасте в период роста тела, мышцы больше растут в длину, чем в поперечнике, применение упражнений, способствующих наращиванию мышечной массы, оказывается малоэффективным и поэтому нецелесообразным.

В целом же, направленные воздействия на силовые способности существенно меняют динамику их возрастного развития. Применение средств и методов развития силы в дошкольном возрасте должно быть тщательно согласовано с возрастными особенностями этой двигательной способности.

Темпы развития мышечной силы у детей обусловлены возрастными морфо-функциональными изменениями костно-мышечной системы, степенью двигательной активности и другими факторами.

Проявление силы в любом возрасте от развития мышечной массы:

Вес мышц (в % к весу тела)	
Новорождённые	23,3%
7 лет	27,2%
Сила мышц рук (в кг)	
7 лет	17,5
Становая динаметрия	35

Учитывая возрастные особенности двигательного аппарата в дошкольном возрасте, не следует форсировать развитие собственно силовых способностей.

Основные задачи на первых этапах физического развития ребенка, должны состоять в том, чтобы обеспечить оптимальную степень гармоничного развития всех мышечных групп, воздействовать на группу мышц, которые развиваются особенно замедленно (как известно, у детей относительно слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра, проводящие мышцы нижних конечностей, а у девочек мышцы пояса верхних конечностей).

Для воспитания силовых способностей у дошкольников используются разнообразные средства: гимнастические общеразвивающие упражнения с отягощениями

(с набитыми мешочками, кубиками, мячами) и с сопротивлением партнера; силовые игры типа перетягивания каната; статические упражнения (удерживание определенной позы); комбинированные упражнения (ходьба по гимнастической скамейке, удерживая мячи на вытянутых руках). Предусматривается и использование силовых упражнений в естественных условиях - броски, метание, приседание и ходьба с грузом, бег в гору.

На протяжении дошкольного возраста не следует включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и, вместе с тем, продолжительными мышечными напряжениями, в частности с длительным сохранением статических поз.

В занятиях с детьми дошкольного возраста следует уделять особое внимание упражнениям, укрепляющим крупные мышечные группы (спины и живота), от развития которых во многом зависит правильная осанка. Типичными средствами являются: общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метание, бег по наклонной плоскости, игры с элементами единоборств. Данные упражнения необходимо включать в комплекс упражнений утренней гимнастики, в занятия по физическому воспитанию и в повседневную жизнь.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма различным внешним вредным воздействиям, прежде всего, таким как холод, жара, повышенная солнечная радиация. Закаливание организма способствует профилактике простудных и инфекционных заболеваний в особенности гриппозной инфекции.

Основными средствами закаливания являются - воздух, вода и солнце. Обязательное условие закаливания - последовательное, длительное, систематическое воздействие на организм таких специальных процедур, как воздушные, солнечные ванны, водные процедуры. Большое значение имеет повседневное закаливание в быту - занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, поддержание оптимальной температуры в жилых помещениях, воспитание с детского возраста привычки к свежему воздуху и холодной воде, избежание излишне теплой одежды, неукоснительное соблюдение личной гигиены - все, что способствует укреплению и повышению общей устойчивости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

Способы закаливания делятся на местные и общие.

При местном способе закаливания факторы действуют на одну определенную часть тела.

При общем - воздействию подвергается одновременно вся поверхность тела.

Закаливание предусматривает постепенное нарастание силы воздействия и длительности любой процедуры. Все мероприятия должны проводиться на фоне положительной настроенности ребенка.

Закаливание водой. Водные процедуры - доступное и в то же время мощное средство закаливания.

Местные процедуры начинают с воды температурой 28°C, ноги обливают с помощью ковша или лейки.

Польза только в том случае, если t воды ниже t стоп! Бесполезно лить холодную воду на охлажденные ноги. Каждые 1-2 дня t воды снижают на 1-2 градуса и доводят до 18°.

Обтирание начинают с 3-4 месяцев. Это довольно нежная и наиболее простая водная процедура также требует постепенности в снижении температуры воды, t воды 32-33 градуса, ее постепенно снижают до 28°. Обтирание лучше проводить с утра. Ребенка обтирают махровым полотенцем или рукавичкой, смоченной в воде, а затем растирают сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. В воду для усиления действия процедур можно добавить поваренную или морскую соль. Порядок обтирания: руки - ноги - грудь - живот - спину.

Спустя месяц после начала обтирания переходят к общему обливанию. Начальная t воды $-35 -36^{\circ}$. Воду на голову льют каждые 2-3 дня t , снижают на $1-2^{\circ}$, доводя ее до 28° . Сначала обливают спину - грудь и живот - руки, после чего тело вытирают досуха и растирают.

К 8-9 месяцам ребенок более активен, поэтому можно сочетать обливание с воздушными ваннами (после 1-го дневного сна, когда ребенку меняют одежду, его оставляют голым на 2-3 мин и проводят обливание). Важно: 1-ые воздушные ванны, затем обливание проводить в комнате, если t не ниже 20° и нет сквозняков. Все воздушные ванны проводят 2-3 раза в день и за полгода доводят сеанс до 5-8 мин., к концу года - до 10 мин.

Ребенку 1 года жизни нельзя находиться под прямыми солнечными лучами. Детям полезно ходить босиком, сначала ребенку дают поиграть без обуви небольшое время на одеяле, ковре, если лето - то несколько минут по паркетному полу. Полезно бегать по траве босиком не более 30-40 мин. в день. Ходьба босиком не исключает обливания ног. Первое купание в реке, море разрешается после 2 лет (1 раз в день) при безветренной погоде, t^* воды - 23° , воздуха 25° .

Первоначальная длительность солнечных ванн - 5 мин., каждый день увеличивают на $1-2'$. Общая длительность солнечных ванн для детей 3-4 лет - 15 мин., 5-6 лет-20-25 мин., 7-8 лет - 25-30 мин (за 1,5 ч. до еды шш спустя 1,5 2 ч. после еды). Неумеренное, неправильное пользование солнечными ваннами вредно для организма и, в частности, может вызвать солнечный ожог шш тепловой удар. Проводя с раннего возраста воздушное и систематическое закаливание организма ребенка, родители должны по всем вопросам консультироваться с врачом и всегда следовать его советам.

ВОСПИТЫВАЕМ ГИБКОСТЬ, СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ По данным ученых-медиков, среди болезней детей сердечно-сосудистые занимают не последнее место. Одной из причин является гиподинамия, т.е. недостаточная двигательная активность, отсутствие или низкая тренирующая физическая нагрузка. В связи с этим педагоги и ученые, причастные к делу воспитания дошкольников, поставили перед собой задачу разработать собственную программу на базе типовой с целенаправленным развитием и совершенствованием физических качеств ребенка: гибкость, ловкость, силу, быстроту и выносливость.

Выносливость - способность противостоять утомлению при длительном выполнении какой либо деятельности без снижения ее интенсивности. Выносливость является показателем работоспособности: чем выносливее ребенок, тем больший объем работы он может выполнить, причем не только физической, нои умственной. Для развития ребенка необходимо, чтобы его недельная двигательная активность составляла 5-8 часов. В режиме дня предусмотрены: ежедневные утренняя гимнастика, контрастное воздушное закаливание, массаж, гимнастика после дневного сна, физкультурные занятия 3 раза в неделю (одно обязательно на воздухе), раз в месяц физкультурный досуг, подвижные и спортивные игры на прогулках. Ежедневно в сентябре, январе и мае проводить диагностику физического развития дошкольников. Результаты доводить до сведения воспитателей и родителей, которым даются рекомендации по подбору игр и упражнений для развития двигательных качеств и навыков. Большое внимание уделяется работе с ослабленными детьми: индивидуально регулировать нагрузку, проводить координирующую гимнастику, родителям предлагается комплекс лечебной физкультуры с обязательной консультацией по методике их проведения.

Организация, методика проведения физкультурных занятий, гимнастики активного отдыха планируется с учетом развития общей выносливости детей. Большую часть времени на занятиях и прогулках уделять бегу, прыжкам в медленном, среднем и высоком темпе (частота сердечных сокращений -150-200 ударов в минуту). Использовать различные варианты проведения физкультурных занятий: занятия на спорткомплексах и тренажерах, занятия-тестирования. Занятия-тренировки чаще всего проводятся в форме « круговой» тренировки, а занятия-тестирования - в сюжетно игровой форме, если обследуется качество выполнения основных видов движений, и в форме соревнований «День бегуна», «День прыгуна» и т.д. проводить тестирование физических качеств. Выносливость является таким качеством, которое обеспечивает любую двигательную активность,

совершаемую в течение длительного времени. Объективным показателем выносливости является, как правило, максимальное количество потребляемого кислорода, с помощью которого можно изменить и «уровень здоровья». Именно так ученые рассчитали «безопасный уровень здоровья», которому соответствует определенный цифровой показатель максимального потребления кислорода. Следует отметить, что вопросы диагностики и развития выносливости у детей дошкольного возраста недостаточно изучены и освещены в научно-методической литературе. Опыт работы в дошкольном учреждении показывает, что предлагаемые Е.Н. Вавиловой и В.Г. Фроловой (1970, 1975 г.г.) тесты для определения выносливости (бег - ходьба 300 м и бег 150 м) не позволяют в полной мере оценить это качество. Физиологической основой общей выносливости являются аэробные механизмы энергообеспечения, для мобилизации которых необходимо определенное, не менее 3-5 мин., время. Вместе с тем предлагаемые дистанции преодолеваются детьми быстрее, чем за 3 мин.

Зарубежные педагога и тренеры (Германия, Канада и др.) в качестве тестов на выносливость для детей 6-7 лет используют тест Купера (12-минутный бег). Г.А. Апзасенко рекомендует в качестве теста на общую выносливость детей бег на 900 м или 1500 м, им же разработаны нормативы и предложена классификация по уровню аэробных возможностей.

Таким образом, предложенная методика проведения занятий позволяет наряду с основными задачами физического воспитания более эффективно решать и задачу развития общей выносливости старших дошкольников.

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ РОЛЬ —* В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимые для своевременного развития организма, социального управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

Общеразвивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закалывающими процедурами, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

Общеразвивающие упражнения - специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, готовят его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на отдельные системы организма. Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. Здесь нет такой динамичности, слитности, как в основных движениях, где каждая фаза непосредственно связана с другой. [В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых, как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Большую роль играют общеразвивающие упражнения в формировании осанки; благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму - основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. В результате у детей улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, дыхание становится реже и глубже.

Четкий режим, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в общеразвивающих упражнениях способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений.

Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение и для умственного развития детей. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Музыка может содействовать большей амплитуде движений или, наоборот, вызывать их сдержанность, четкость в исполнении. Иногда музыкальное произведение имеет доступный для дошкольника ритмический рисунок, который он может отменить в легких хлопках, притопах. Все это развивает у детей чувство ритма, координацию, быстроту ответной реакции.

Классификация общеразвивающих упражнений. Основная классификация общеразвивающих упражнений проводится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног.

Упражнения указанных групп могут быть направлены:

- на развитие отдельных двигательных качеств и способностей - силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности и др.;
- на развитие свойств психики - внимания, сообразительности, ориентировке в пространстве, во времени;
- на повышение функционального уровня систем организма - упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Все общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться: при свободном построении в звеня, в круг; при построении в колонны, в кругу с большой веревкой; группами с большими гимнастическими обручами, веревками; парами.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств.

Развитие гибкости. Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Для развития гибкости нужно упражняться в растягивании мышц и связок, а также в умении напрягать и расслаблять мышцы. Многие упражнения для туловища, шеи, ног влияют на развитие гибкости.

Особенность методики их применения состоит в следующем:

1. Необходимо часто повторять упражнения при малой их интенсивности.
2. Перед какими-либо упражнениями на гибкость следует проделать движения, согревающие мышцы и связки.
3. В процессе упражнения полезно выполнять пружинящие движения.
4. Постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору или увеличивая воздействие на ту или иную часть тела.
5. Постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения.
6. Чередовать напряжение мышц с их расслаблением.

Развитие силы. Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Сила мышц развивается в

упражнениях, где нужно преодолевать вес собственного тела или вес внешнего сопротивления. Существуют специальные силовые упражнения. Например, приподнять и опустить верхнюю часть туловища, лежа на животе, опираясь на кисти рук, или лежа на спине. Кроме того, многие общеразвивающие упражнения можно использовать для развития силы, если учитывается следующая методика:

1 Повторять упражнение, постепенно увеличивая сопротивление.

2. Неоднократно повторять одно и то же упражнение до появления утомления в мышцах, несущих основную нагрузку.

Развитие координации, ловкости, равновесия, пространственных и временных ориентировок.

Координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, пластично, четко. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в 3-х плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной.

Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: одноименными — совпадают по направлению; разноименными — выполняются в разных направлениях. Движения, выполняемые руками и ногами, могут быть однонаправленными и разнонаправленными.

Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым для любого двигательного действия. Общеразвивающие упражнения способствуют быстрому развитию пространственной ориентировки, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами воспитателя. Временными ориентированиями дети овладевают с большим трудом, чем, пространственными. Большинство общеразвивающих упражнений активно влияют и на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме.

Развитие ловкости непосредственно связано с совершенствованием кардинальных способностей, пространственных и временных ориентировок, так как ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих условиях предъявляются повышенные требования к вниманию, предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, скорости реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно. Упражнения на ловкость зависят от наличия двигательного опыта, от уровня координации в выполнении простых, изолированных, а также сложных комбинаций движений. Координация, ловкость движений, невозможны без развития функции равновесия, которая определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести от площади опоры, тем труднее сохранить равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности, если далее следует статическая пауза.

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Требования к отбору общеразвивающих упражнений.

При построении комплексов исходят из педагогических задач, учитывают особенности возраста, физическую подготовленность детей, формы работы. В выборе и последовательности упражнений руководствуются следующими методическими положениями:

1. Упражнения оказывают разностороннее воздействие. Поэтому в комплекс входят упражнения для разных частей тела, необходимые для развития разных физических качеств.

2. Особое внимание уделяют упражнениям на формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, дыхания.

3. Каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего. Поэтому упражнения для различных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера.

4. В работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки. Из двух однотипных упражнений одно подбирается простое, другое сложное, в котором движения выполняются с большим напряжением.

5. Упражнения, сложные по координации, требующие внимания, предшествуют тем, которые просты по структуре и выполняются со значительным мышечным усилием.

6. Упражнения соответствуют назначению комплекса.

Учитывая эти положения, упражнения в комплексах для детей дошкольного возраста целесообразно располагать в следующем порядке:

1. Специальные дыхательные упражнения проводятся первыми, так как требуют внимания, кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической работы.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса — для формирования правильной осанки.

3. Повороты туловища, наклоны в сторону или наклоны вперед.

4. Упражнения для ног из исходного положения стоя.

5. Наклоны туловища вперед.

6. Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения, лежа на спине, сидя.

7. Упражнения для туловища из исходного положения, лежа на животе.

Для утренней гимнастики заканчивать комплекс общеразвивающих упражнений следует прыжковыми упражнениями или бегом, чередуя его с ходьбой. Для утренней гимнастики комплексы могут использоваться полностью, а на физкультурном занятии прыжковые упражнения и бег снимаются. Снимают нагрузки и регулируют дыхание упражнения для плечевого пояса и рук. Ими можно заканчивать занятия. Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, усложнения структуры упражнений, характера используемых предметов.

СПЕЦИФИКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РАЗНЫХ ФОРМАХ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ.

Физическое воспитание в детском саду осуществляется в различных формах, каждая из которых решает свойственные ей педагогические задачи. В соответствии с этим подбирают общеразвивающие упражнения. Они проводятся с определенной дозировкой. На физкультурных занятиях осуществляется целенаправленная подготовка детей. Различные построения, упражнения с предметами и без них развивают у дошкольников физические качества и способности. На каждом физкультурном занятии выполняются общеразвивающие упражнения. При отборе упражнений необходимо учитывать следующее:

1. Упражнения должны быть такими, чтобы при их выполнении необходимо было приложить физические и умственные усилия. Чаще всего это упражнения новые или более сложные по структуре, координации, организации детей.

2. Могут быть включены подводящие упражнения для подготовки детей к следующим, наиболее сложным упражнениям.

3. Упражнения могут быть различными на разных этапах обучения, так как в занятия включаются и новые, и известные детям движения, поэтому методические приемы разнообразны. Новые упражнения требуют больше времени для изучения.

4. Количество упражнений может колебаться. Это зависит от сложности движений в других частях занятия. Примерное количество упражнений для детей двух лет - 4; трех - 5; четырех - 5 - 6; пяти - 6 - 8; шести - 8 - 10.

5. На занятиях широко используются предметы и снаряды. Желательно общеразвивающие упражнения проводить с такими пособиями, которые используются в основных движениях.

Упражнения утренней гимнастики направлены на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня организма, развитие физических качеств и способностей, закрепление двигательных навыков. Времени на утреннюю гимнастику отводится мало. Поэтому пояснения, указания воспитателя должны быть краткими. Построения, раздача пособий проводится быстро.

Для утренней гимнастики упражнения должны быть известные, хорошо освоенные детьми; более простые по структуре, координации; обязательно на формирование осанки, стопы; дыхательные, подскоки. Постепенно, с возрастом включаются упражнения на развитие ловкости, координации, гибкости, силы, а предметы используются такие, которыми дети уже хорошо владеют, которые не требуют много времени на раздачу и сбор.

Упражнения для физкультминутки направлены на повышение обменных процессов, снятия утомления с мышц, имеющих статическую или динамическую нагрузку местного характера, сохранение, повышение умственной работоспособности. Физкультминутка проводится сидя на стульях или стоя между столами, в нее входят упражнения:

на потягивание, осанку;

на дыхание;

приседания, подскоки с небольшой дозировкой;

вращение кисти рук с расслаблением;

последовательное расслабление мышц рук.

Всего для комплекса подбираются 3 — 4 упражнения с учетом характера нагрузки в данном занятии:

для осанки и дыхания;

для кистей или рук;

для туловища и ног.

СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ

С самого первого дня основания детского сада необходимо уделять большое внимание вопросам охраны и укрепления здоровья детей, их полноценного физического развития, повышения двигательной активности. Эта работа должна осуществляться вместе с работой, помощью родителей, поэтому одной из задач, внесенных в годовой план работы детского сада, может быть задача установления тесного сотрудничества с семьей по вопросам оздоровления детей. Работу с родителями следует вести дифференцированно, т.е. выделить несколько групп семей. Для родителей часто болеющих детей силами медицинских работников и педагогов проводятся беседы на такие темы, как «Предупреждение простудных заболеваний», «Осуществление закаливания часто болеющего ребенка», «Оздоровление часто болеющего ребенка». Все члены семей получили приглашение на обследование состояния здоровья. Группа диспансерных детей была взята на учет. «Мы регулярно посещали их дома, следили, чтобы поддерживался правильный режим дня и соответствующие гигиенические условия, точно выполнялись рекомендации врача». Такие встречи и беседы на дому способствуют укреплению доверия родителей, к работникам детского сада и к их советам, улучшают взаимопонимание.

В отдельную группу выведены родители детей, имеющих отклонение в осанке. Для этих родителей в детском саду проводится беседа: «Как заниматься с ребенком, имеющим нарушения в опорно-двигательном аппарате» с показом и разучиванием комплекса корректирующих упражнений с заранее подготовленными детьми. Еще в одну группу могут быть выделены молодые родители, в частности те, чьи дети только начали готовиться посещать детский сад. Затем всех родителей целесообразно пригласить на родительское собрание. К этой встрече можно организовать выставки, например

«Одежда малыша», фото стенды, посвященные вопросам организации детей дошкольного возраста по физическому воспитанию, выпустить газеты: «Питание малыша», «Как подготовить ребенка к поступлению в ясли» и пр. Можно пригласить родителей осмотреть помещение группы, где будут находиться дети. Вся работа с родителями проводится в детском саду, конечно, полезна и нужна, но заботу о закладывании надежного фундамента здоровья ребенка надо начинать с первого дня его жизни. Одной из хороших форм работы с родителями, является их привлечение к участию в разнообразных формах спортивно-оздоровительной работы, которая проводится с детьми. О Днях здоровья, спортивных досугах, праздниках оповещаем родителей заранее, сообщается о дате проведения, содержании, как подготовить ребенка к этому дню. Большим событием станет проведение спортивного праздника детей и взрослых «Мама, папа и я - спортивная семья», который можно организовать в спортивном комплексе. Повышению активности родителей, формированию у них вкуса к педагогической работе со своими детьми способствуют дни открытых дверей, организация дежурств мам, пап по детскому саду. Выявление передового педагогического опыта семейного воспитания, обобщения и последующее его распространение среди родителей являются одним из важных направлений в работе нашего педагогического коллектива, как и любого другого родительского комитета. С этой целью подготовка общего родительского собрания на тему «Физическая культура семьи - здоровый быт, здоровый ребенок» совместно с членами родительского комитета, нужно проводить после посещения семьи. На первых порах такой работы родители могут бояться и не доверять (участникам) сотрудникам детских садов, но уже после небольшой проведенной с ними работы они в корень меняют свой взгляд, они больше обращаются к воспитателю за советом, просьбой, по вопросам физического воспитания.

Благодаря настойчивой работе с родителями, проводимой на собраниях, индивидуальных беседах, нет проблем обеспечения детей спортивной одеждой.

Чтобы лучше узнать взгляды каждой семьи на физвоспитания, на необходимую пользу совместных спортивных занятий с детьми, чтобы работу по пропаганде физической культуры строить более дифференцированно мы можем составлять анкету с вопросами, которые больше всего интересуют воспитателя. На основании этих ответов готовится устный журнал для родителей йод девизом «Чтобы ребенок рос здоровым».

Как и раньше, так и сейчас большое место в работе отводится наглядным средством пропаганды педагогических знаний: оформление стендов, фото стендов на тему: «Наши друзья - физкультура и спорт», «Одежда и здоровье детей», «Учим детей плавать», «Как закалять часто болеющего ребенка». В заключение можно напомнить, что роль детского сада в формировании педагогической культуры семьи является главной, поскольку детские учреждения - первое звено системы общественного воспитания, с которым вступают в контакт родители. Они вправе ожидать от педагогов всесторонней помощи. Значит, надо приложить все усилия, чтобы педагогическая пропаганда была убедительна, содержательна, интересна.

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА НА ПРОГУЛКЕ

Игровые упражнения с мячом (элементы футбола) «Ловкие ребята». Играющие распределяются на пары и свободно располагаются по всей площадке | так, чтобы не мешать друг другу. У каждой пары один мяч. Дается задание - отбивать друг другу мяч правой и левой ногой с расстояния 3 м.

«Проведи мяч». У каждого игрока по одному мячу. По сигналу воспитателя дети (шеренгами) передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч то правой, то левой ногой, не отпуская его далеко от себя. Отмечается игрок, достигший первым финальной черты. К заданию приступает вторая шеренга детей.

«Гол в ворота». Несколькоими предметами обозначают ворота. На исходную линию (на расстоянии 4-5 м от ворот) выходят игроки и стараются точным движением забить мяч в ворота, упражнения выполняет следующая подгруппа детей.

«Мяч в стенку», «Точно обведи», «Сбей предмет».

«Мяч через сетку». Играющие располагаются по обе стороны от натянутой сетки на расстоянии 2-2,5 м и выбрасывают мяч различными способами (снизу, из-за головы, сверху).

«Мяч в корзину». Играющие располагаются небольшим полукругом (или колонной по одному) перед корзиной и бросают мяч разными способами (двумя руками от груди, из-за головы, снизу).

«Передача мяча». Дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу двумя руками от груди. Ловить мяч надо пальцами и кистями рук не прижимая его к груди. «Подбрось-поймай», «Низко - высоко», «Мяч вокруг себя», «Мяч по кругу», «Обведи кеглю».

Игровые упражнения с воланом и ракеткой (элементы бадминтона).

«Подбрось-поймай». Играющие подбрасывают волан вверх и стараются поймать его двумя руками, затем одной рукой. Следующее задание - подбрасывать волан вверх правой (левой) рукой, а ловить левой (правой). Перебрасывать волан друг другу (расстояние 2 м) и ловить его двумя руками и одной.

«Подбей волан». Играющие свободно располагаются на площадке и, подавая волан ракеткой, передвигаются с одной стороны площадки на другую.

«Отбей волан». Играющие располагаются парами на расстоянии 2 м, в руках у каждого по ракетке и один волан на двоих. Один из играющих бросает волан, второй отбивает его ракеткой, затем бросает второй игрок, а первый отбивает.

Игровые упражнения и эстафеты с прыжками. «С кочки на кочку». Играющие выстраиваются в три колонны у стартовой линии. Перед каждой на расстоянии 10 м чертятся или кладутся плоские обручи (6-8 шт.) диаметром в 25-30 см - это кочки. По команде воспитателя первые игроки начинают прыгать из обруча в обруч. Достигнув финишной черты, они бегом возвращаются назад. Прыжки начинает следующий участник. Побеждает команда, быстро и правильно (не оступившись ни разу) выполнившая задание.

«Пингвины». Играющие строятся у исходной черты в две-три колонны. У игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя они зажимают мешочки между колен и на двух ногах прыгают до обруча, затем берут их в руки, бегом возвращаются к своей колонне и передают мешочки следующим игрокам. Сами встают в конец своей колонны.

«Зайцы на огороде». В центре площадки чертятся два круга — диаметр внутреннего 3 м, наружного 7 м. Зайцы располагаются на площадке вне большого круга, а сторож находится в малом круге - в огороде. По сигналу воспитателя зайцы прыгают на двух ногах в большой круг. Сторож, бегая по огороду, в пределах большого круга старается их осилить. Пойманных зайцев сторож отводит к себе в огород. Когда сторож поймает 3-4 зайцев, игра останавливается выбирается новый водящий.

«Кто быстрее до флажка», «Не задень предмет».

Игровые упражнения, эстафеты с бегом. «Жмурки». Играющие располагаются по всей площадке, на середине водящий - «жмурка». Ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются, «жмурка» старается кого-либо поймать. Если игра проводится на большой площадке, то обозначается граница, за пределы которой нельзя забегать (играющий, переступивший черту, становится «жмуркой»).

Водящий, который в течение продолжительного времени не может поймать играющих, заменяется.

«Кто быстрее». Играющие выстраиваются в две шеренги посередине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1-2 м. Одна команда «бабочки», вторая - «стрекоха». Воспитатель называет какую-то из команд, например, «бабочки». Они должны быстро

убежать за обозначенную линию (10-12 м). Дети второй команды- повернувшись кругом, ловят их. Сколько игроков они сумеют осалить, столько получают очков.

«Море волнуется». Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети вступают в круг на расстоянии одного шага друг от друга в чертят себе кружки. Водящий идет до круга, останавливаясь около какого-нибудь ребенка и говорит: «Море волнуется». Тот встает за ним, и дети, взявшись за руки, идут цепочкой, затем переходят на бег между кружками. После слов водящего (или воспитателя): «Море спокойно!» все опускают руки и бегут занимать какой-либо кружок. Тот, кто остается без кружка, становится водящим.

ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ДЕТСКОМ САДУ

Важной задачей физического воспитания детей является формирование правильной осанки.

При правильной осанке голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед, плечи симметричны, слегка отведены назад; лопатки максимально приближены к позвоночнику и плотно прилегают к ребрам; позвоночник представляет спокойную волнообразную линию, живот подтянут.

Наблюдающаяся у дошкольников неправильная осанка (наклон головы вперед, сутулость, крыловидные лопатки, сдвинутые вперед плечи, выпяченный живот) чаще всего является результатом слабости мышц плечевого пояса, спины, живота. Упражнения в основных движениях укрепляют мышцы туловища, способствуют воспитанию правильной осанки.

Требования, предъявляемые к развитию основных движений дошкольников с точки зрения формирования правильной осанки: во время ходьбы дети должны не опускать голову, идти с развернутыми плечами. Для выработки ощущения правильной осанки можно положить на голову ребенку небольшую тяжесть, например мешочек с песком. Ребенку предлагают пройти до определенного места (окна, противоположной стены), не уронив мешочка, снять его с головы и продолжать идти так, как будто на голове мешочек.

К обучению детей прыжкам надо подходить очень осторожно, обращая внимание не на овладение той или иной высотой или длиной, а на мягкое приземление. У взрослого человека роль амортизатора выполняют не только ноги, но и естественные кривизны позвоночника. У дошкольника эти кривизны выражены меньше, поэтому позвоночник менее устойчив к деформирующим воздействиям извне, вызываемым прыжками.

При упражнениях в лазанье надо следить за тем, чтобы дети не смотрели вниз, держали туловище прямо («ближе к стенке»), чтобы кисти рук ставили не уже, чем на ширину плеч. Иначе лазанье может неблагоприятно повлиять на осанку.

Упражнения в подлезании, перелезании, пролезании увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины.

Однако воспитатель должен помнить, что после этих упражнений обязательно надо дать такие, в которых дети могут активно выпрямить позвоночник (например, добежать до стоек, на которых подвешены колокольчики, и, подпрыгнув, позвонить двумя руками).

При проведении упражнений в метании надо обращать внимание на правильный захват и позу. Это не только способствует развитию навыка метания, но и укрепляет мышцы плечевого пояса. Для одинаковой нагрузки на все мышцы плечевого пояса упражнения в метании надо обязательно выполнять и правой, и левой рукой.

В «Программе воспитания в детском саду» даны упражнения и на укрепление отдельных физиологически наиболее слабых мышечных групп. Но некоторые воспитатели, стремясь разнообразить упражнения, включают в занятия упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения на растягивание мышц, связанные с резкими рывками или маховыми движениями (например, руки из исходного положения выпрямить в сторону - назад не плавно, а рывками; резко взмахивать ногой вперед - вверх, стараясь достать носком ладонь руки, вытянутой вперед на уровне плеч), для дошкольников недопустимы, так как

у них подвижность суставов еще слабо регулируется мышцами. Кроме того, при выполнении подобных упражнений дети не могут сохранить правильное исходное положение, что отрицательно влияет на осанку.

Упражнения на расслабление, которые даются в школе, в занятиях спортом, чтобы обеспечить отдых мышцам, получившим предварительно большую нагрузку, или чтобы научить делать движения более мягко и свободно, в занятиях с дошкольниками надо также исключать. Во-первых, в них нет еще необходимости, во-вторых, поскольку они требуют умения произвольно, искусственно выключать изолированно ту или иную группу мышц, дети не могут выполнять их правильно.

Чтобы правильно подобрать физические упражнения для формирования осанки, воспитателю нужно владеть простейшей методикой обследования осанки детей. Лучше проводить обследование в спальне утром или днем, так как необходимо, чтобы спина ребенка была освещена равномерно, лучше - естественным светом. Так как в первый момент ребенок, чаще всего, напрягает мускулатуру спины, что может изменить представление о его осанке, то рекомендуется не сразу приступать к осмотру, а задать какие-либо вопросы (где был вчера, во что играл в группе). Когда ребенок примет естественную осанку (ни в коем случае не говорить: «Встать прямо»), можно приступить к осмотру спины. При осмотре обращается внимание:

- 1) на линию боковых контуров шеи, плеч, так как форма и уровень стояния плеч при боковых искривлениях позвоночника несколько изменяются (опускается и несколько уплощается одно из плеч);

- 2) на высоту и равномерность стояния углов лопаток (расстояние между углами лопаток можно измерить в сантиметрах);

- 3) на линию остистых отростков позвоночника.

Для того чтобы она была яснее выражена, ребенку предлагают нагнуть голову и проводят указательным и средним пальцами вдоль остистых отростков позвоночника, вызывая этим покраснение кожи, благодаря чему линия остистых отростков ясно выступает, и если есть боковые искривления позвоночника, то они четко выделяются. После этого ребенку предлагают стать боком, в этом положении ясно выделяется наклон головы вперед, состояние мышц живота. Кроме того, рекомендуется измерить окружность грудной клетки при вдохе и выдохе. Данные таких осмотров, как и рекомендации медицинских работников, воспитатель должен обязательно учитывать в индивидуальной работе с детьми. Надо обращать внимание на осанку детей не только на занятиях физкультурой, но и во всех повседневных видах их деятельности.

Дошкольное детство - важный период в формировании правильной осанки, т.к. несмотря на возросшие функциональные возможности организма ребенка, его костная система еще находится в стадии формирования. Помня об этом, мы постоянно ведем работу по совершенствованию общего режима, закаливания, по улучшению питания, по воспитанию культуры движений. Мы постоянно следим за сменой деятельности детей, систематически проводим углубленные медицинские осмотры. Надо обращать внимание, какое положение принимают дети в разных ситуациях: при ходьбе, сидя, стоя и лежа. Нельзя допускать, чтобы дети во время занятий опускали голову, наклонялись вперед, опираясь грудью на крышку стола, или принимали еще более неудобные позы. У некоторых детей сформировывается привычка стоять с опорой на одну ногу. При этом они опускают голову, наклоняются на бок и выпячивают живот. Для формирования правильной осанки требуется повседневная коррекционная работа, как на занятиях, так и в свободной деятельности детей. Прежде всего нужно вести постоянную работу по укреплению силы и выносливости крупных мышечных групп и выработки стойкого рефлекса правильного положения тела детей. Целесообразно в дополнение к проводимой работе по физической культуре прибавить физкультурные паузы, между занятиями 5-6 мин., а после дневного сна. в сочетании с закаливающими процедурами, длительностью до 15 мин. Так же после дневного сна пеги любят провести в движении четверть часа в

физкультурном зале. Можно предлагать игры с элементами корректирующих упражнений, игры с физкультурными пособиями: кеглями, кольцебросами и т.д.; игры с элементами баскетбола, волейбола.

Для профилактики нарушения осанки используют, систему специальных упражнений:

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.

2. Встать к стене, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела: подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

3. Стоя у стены, принять правильное положение. Отойти от стены, наклоняться с расслабленными руками (предложить детям пополоскать белье), выпрямиться и постараться снова встать правильно.

4. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены.

В течение всего дня в групповой комнате и на прогулке надо постоянно наблюдать за детьми, напоминать о том, чтобы они сохраняли правильное положение тела, а иногда и помочь исправить небрежную осанку.

Предлагают детям выполнять упражнения на равновесие с грузом, полочным на т олову (мешочки с песком 500 г). Пройтись с мешочком на голове в полуприсяде; петушиным шагом; «с крестным шагом»; плавно опуститься на колени и встать удерживая мешочек на голове, встать с мешочком на голове на набивной мяч и как можно дольше удержаться на нем, сохраняя равновесие и т.д.

Чрезвычайно важно развивать и укреплять у ребенка костные мышечные группы плечевого пояса, спины и живота. Поэтому мы серьезно продумываем содержание всех частей физкультурных занятий.

В водную часть занятия включаем разнообразные упражнения на развитие чувства равновесия и воспитание внимания, упражнения в ходьбе и беге, построении и перестроении; упражнения в прыжках и ползании; для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки.

Первый вариант планирования вводной части занятия. Обычная ходьба. Ходьба на носках (ноги прямые, руки на поясе); бег враспынную (20 сек). Перестроение в колонну, ходьба скрестным шагом (ноги прямые), бег, перестроение в пары, бег в парах (20 сек).

Игра «Чья команда быстрее передаст мячи».

Во время игры дежурные готовят оборудование для выполнения упражнений В основной части занятия.

Второе вариант. Обычная ходьба. Ходьба с гимнастической палкой за спиной. Ходьба на носочках с папкой, поднятой вверх, опущенной за спину(упражнение повторяется 5 раз). Прыжки с продвижением вперед через палки, положенные на пол (20 прыжков). Перестроение в колонну по четыре.

Регулярно во вводную часть включаем упражнения с мешочками на голове (до начала физкультурного занятия по пути в физкультурный зал, например: положить мешочек на голову и пройти по коридору, подняться по одному пролету лестницы, не уронив его, в этом случае мешочки раздаются детям в группе).

Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения в исходном положении стоя.

1. Потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.

2. Сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.

3. Наклоны и повороты в стороны.

4. Различные приседания.

5. Сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

Упражнения в исходном положении на четвереньках - для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища - выполняется как на месте, так и в движении.

Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе - для укрепления мышц живота и спины. Выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

Широко используем общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Сначала с большим резиновым мячом, и только на втором занятии даем набивной мяч.

Примерный комплекс упражнений с набивным мячом.

- И.п. - ноги слегка расставлены, мяч в руках снизу. В: поднять мяч, коснуться им груди, опустить вниз (5 раз).
- И.п. - ноги на ширине плеч, мяч на полу.
В: А) наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги, выпрямиться;
Б) то же вокруг правой ноги (4 раза).
- И.п. - встать на колени, мяч на полу.
В: А) поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на мяч;
Б) сесть на пятки и, поворачивая туловище направо, опустить мяч на пол у правого носка;
В) то же в другую сторону, мяч опускать прямыми руками (6 раз).
- И.п. — лечь на спину, мяч между стопами, руки вдоль туловища.
В: А) согнуть ноги в коленях, не выпуская мяч.
Б) опустить ноги на пол (5 раз).
- И.п. ~ лечь на живот, мяч в вытянутых руках.
В: поднять мяч вверх. Руки прямые, ноги не отрывать от пола (4 раза).
- И.п. - ноги слегка расставлены, мяч на полу.
В: А) поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки (вдох); Б) опустить руки, наклониться вперед (выдох) (7 раз).
- Поскоки на месте (15 поскоков) чередуя с ходьбой (3 раза).

Для воспитания хорошей осанки очень важна методика проведения основных движений. При обучении правильной ходьбе постоянно напоминаем детям о том, что спина должна быть прямая, живот подтянут, голова приподнята. Для выпрямления туловища используют ходьбу на носках с высоко поднятыми руками или с мешочками на голове.

При метании необходимо учить детей совершать бросок энергичным, резким движением из правильного исходного положения. Только такое выполнение упражнений окажет необходимую нагрузку на мышцы плечевого пояса.

Упражнения на равновесие просты по технике выполнения, поэтому их можно включать в основную часть занятия как дополнительные.

Например, дети выполняют точно следующие основные движения:

Отбивают мяч правой и левой рукой, продвигаясь вперед; проползают по гимнастической скамейке на спине и животе, отталкиваясь руками; влезает по гимнастической лестнице до верха, переходят от одного пролета до другого и спускаются вниз. После выполнения этих упражнений идут к гимнастической стенке по канату, удерживая мешочек на голове.

Корректирующие движения можно включить в подвижные игры и игры-эстафеты. Так, в игру «Пятнашки» внести следующие изменения: дети, спасаясь от водящего, встают на носки и поднимают руки вверх или встают к стене, плотно прижимаясь спиной, руки отводят в стороны. В игре нельзя пятнать того, кто присядет на носках, в правильной позе - спина прямая, руки согнуты в локтях, прижаты к плечам.

В подвижной игре «Самолеты» - предложить детям отвести руки и плечи назад так, чтобы были сведены лопатки, правильно держать голову. Такое положение тела, ребенок

удерживает и в движении, т.е. в полете, иначе самолет считается неисправным и пилоту будет дана команда на посадку.

Игра -эстафета «Переложки предмет».

Три команды строятся в колонны за условной линией. Напротив каждой команды вдоль зала расположены: набивной мяч, 3 шнура на разной высоте, мешочки с песком, канат длиной 3 метра, 2 обруча, в одном кегли по числу игроков. По сигналу первые дети из каждой команды «встают на четвереньки и, подталкивая рукой мяч, проползают под шнурами. Оставляют мяч у последнего шнура, встают, берут мешочек с песком и, удерживая его на голове, проходят по канату приставным шагом. Переставляют кегли в свободные обручи. Возвращаясь обратно, выполняют прыжки на двух ногах вдоль каната, удерживая мешочек с песком между ног. С мячом в руках перешагивают шнуры, передают мяч игроку своей команды. Очередная пара выполняет те же упражнения. В правилах игры основное внимание обращаем на технику выполнения движений и правильную осанку.

Воспитание правильной осанки возможно при проведении воспитательно-оздоровительной работы с детьми в комплексе, при условии строго-научного подхода и ее планированию, и проведению.

ПУСТЬ ПОПРОБУЮТ САМИ

У детей раннего возраста отмечается большой интерес к движениям. Задача воспитателей и родителей - поддерживать и закреплять этот интерес, организовать жизнь малышей так, чтобы они имели возможность двигаться по потребности. Но этого мало. Надо еще сделать так, чтобы упражнения в движениях способствовали не только физическому, но и умственному, нравственному, эстетическому развитию детей.

Для упражнений в движении широко используются физкультурные снаряды, которые меняются в течение дня несколько раз. Это необходимо для создания у малышей интереса к движениям, а также для частой смены двигательной деятельности, объясняемой возрастными и психологическими особенностями детей. Однообразие обстановки и движений недопустимо в группах раннего возраста, т.к. в этом случае задерживается их физическое и общее развитие. Внося пособия в группу, расставляйте их каждый раз несколько по-иному: в другой части комнаты, в другом пространственном расположении (например, переносную лестницу можно положить на пол; концами на 2 стула; наклонно, боком); дополняйте основные пособия небольшими деталями (на доску положить кубик для перешагивания, на гимнастическую скамейку - мяч, который подскажет ребятам новое движение: прокатывание мяча по скамейке или вдоль нее); постепенно объединяйте разные пособия в комплексы (например, доска, несколько кубов, дуга располагаются в ряд в центре групповой комнаты). Вначале пособия раскладывает воспитатель, затем привлекаются к помощи дети. Постепенно их учат расставлять пособия для движений по своему усмотрению. Детям 2 года жизни воспитатель показывает движения, стимулируя их к выполнению путем совместной деятельности, или просит выполнить то или иное движение.

Физкультурное оборудование вносится в группу в зависимости от времени дня, характера предыдущей и предстоящей деятельности детей.

Во время утреннего приема двигательная деятельность детей должна быть спокойной, поэтому им даются пособия, рассчитанные на умеренную, среднюю подвижность детей. Учитывается и еще одно обстоятельство: воспитатель занят приемом детей, он не может уделить должного внимания организации двигательной деятельности воспитанников. Поэтому преимущество отдается пособиям для простых, хорошо знакомых детям движений, не требующих страховки: шнур, скакалка, веревка, доска (обычная, ребристая, наклонная), кубы, кегли, дуги.

В 1-й половине дня спортивные снаряды даются детям перед занятиями и на прогулке. В этот период дети должны отдохнуть перед сидячими занятиями (в этом случае они лучше усвоят материал занятия), в значительной степени удовлетворить

потребность в движении. У воспитателя есть возможность несколько больше, чем утром, уделить внимание организации двигательной деятельности. Движения детей в этот период предусматриваются более сложные, требующие специальной подготовки воспитателя.

Во 2-ой половине дня двигательная деятельность детей организуется непосредственно после сна (можно сочетать с воздушными ваннами), полдника, занятия, а также на прогулке. В этот период двигательная деятельность может быть подвижной, высоко эмоциональной; хорошо предложить детям простые предметы, с которыми они могут много и по-разному двигаться. Многочисленные движения малыши выполняют с мячами, обручами, разными по размерам, выполненными из разных материалов. Интересна для ребят горка с 2 скатами упрощенной конструкции.

В] -ук> неделю каждого месяца можно использовать гимнастическую скамейку, во 2-ую - переносную, легкую лестницу, в 3-ю - лестницу-стремянку, в 4-ую - мостик-качалку. Эти пособия применяются ежедневно, т.к. требуют значительного времени для овладения.

В последнюю неделю каждого месяца лучше всего предложить сразу несколько пособий, расставленных каждый раз по-новому. На них дети закрепляют все знакомые движения.

В конце каждого месяца подводится как бы итог обучению движениям за месяц. Воспитатель оценивает двигательные навыки детей, отмечая их умение действовать с помощью взрослых или самостоятельно. Это очень важно, т.к. качество выполнения движений в самостоятельной деятельности является главным критерием оценки двигательных умений детей. Для упрощения работы пособия по развитию движений в таблицах расписаны по неделям и режиму дня в книге Шишкиной «Движение + движение».

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У МАЛЫШЕЙ НА ПРОГУЛКЕ

Систематическая двигательная деятельность играет большую роль в современном физическом и психическом развитии ребенка. Известный педиатр профессор Е. А Аркин писал: «Пребывание на свежем воздухе, - самое полезное, самое лучшее средство для укрепления здоровья ребенка. Движения на воздухе закаляют организм, способствуют усиленному обмену веществ, улучшают работу сердца и легких». Как показали специальные исследования, подвижность нервных процессов обусловлена положительным влиянием внешней среды, правильным построением и организацией двигательного режима. Наибольшую ценность представляют движения, при выполнении которых в работу включается большая группа мышц. Это бег, ходьба, лазание, метание, прыжки - все то, что принято называть основными движениями, составляющими двигательную сферу дошкольника. И тут особенно хочется остановиться на играх подвижного характера. Игра - это основной вид деятельности детей. В играх у детей развиваются основные двигательные качества - ловкость, координация, быстрота. Малыши приучаются по словесному сигналу начинать и заканчивать движения, изменить их темп и направление, чередовать виды двигательных действий.

Исследования, проведенные с детьми раннего возраста, показали, что движения являются эффективным стимулятором развития речи ребенка. Слова, подкрепленные двигательным действием, быстро усваиваются детьми.

Сделав игровой шаг, ребенок ощущает постоянную потребность в ходьбе. В этом движении принимает участие значительная часть мускулатуры тела. Ходьба развивает и укрепляет мышцы ног, формирует свод стопы. При важнейших видах ходьбы совершенствуется двигательное качество - равновесие. Важно помочь малышу поскорее почувствовать уверенность в своих движениях, дать ему возможность как можно больше упражняться в ходьбе вне помещения. Упражняться в ходьбе, как и во многом другом,

ребенку легче, если он выполняет какое-либо доступное ему поручение. Поэтому лучше заинтересовать ребенка такими поручениями, как пройти какое-нибудь расстояние, чтобы переставить предмет с места на место. Постепенно это расстояние должно увеличиваться. В конце 2 года жизни ребенку очень полезно научиться преодолевать при ходьбе естественные препятствия — ходить по траве, перешагивать канавки, бугорки. Преодоление препятствий способствует выработке координации движений, делает детей более ловкими, сильными, уверенными в своих силах, расширяет ориентировку в окружающем. Для того чтобы шаркающая походка скорее сменилась обычной, нужно предоставить ребенку возможность поупражняться в перешагивании через палочку, обруч. Пусть обруч будет домиком, в котором живет любимая игрушка, тогда можно пойти в гости к кукле. Полезное движение для малыша - уметь поднять ногу и перешагнуть через препятствие. Такие движения совершенствуют походку, приучают не бояться препятствий. Переступать нужно попеременно обеими ногами.

Благодаря систематическим повседневным упражнениям на 3 году жизни ребенка в значительной степени изменяются качественные показатели ходьбы: появляется параллельная постановка стоп, становятся более согласованными движения рук и ног. В конце 2 и начале 3 года жизни возникает бег.

При беге активизируется работа большой группы мышц, увеличивается объем дыхания, скорость кровообращения. Правильно дозированный бег способствует общему физическому развитию. Дети, постоянно упражняющиеся в беге, более пропорционально сложены. Характерным признаком бега является наличие фазы полета, т.е. отрыва от опоры, когда тело находится в воздухе. Сформированность бега зависит от условий выполнения упражнений. По данным С.Я. Лашене, девочки в возрасте 3 лет пробегают 10 м в среднем за 3,8 сек., а мальчики - за 3,7 сек. Полезно сочетать бег с другими видами движений. Легче всего это сделать, предложив ребенку поиграть в подвижные игры. «Воробушки и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч». Игры можно повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая дистанцию бега, ускоряя темп. Игры, включающие бег, могут быть самыми разнообразными. Важно, чтобы каждая из них имела понятный ребенку сюжет. Одну и ту же игру можно повторять несколько дней подряд. Затем в нее следует внести некоторые изменения или дать ей продолжение. В целях активизации бега можно использовать и игровые упражнения. Задания должны носить конкретный характер и быть понятными детям, например: Бег «скорее к той скамеечке и сиди тихо, тихо, я тебя поищу».

Метание способствует развитию и укреплению мышц рук и плечевого пояса, воспитывает ловкость и быстроту, оказывает прямое влияние на формирование пространственной ориентировки, глазомера.

Игры с мячом привлекают ребенка разнообразием движений, их динамикой. На прогулке можно по-разному играть с мячом: мяч катится, его можно подкинуть вверх, бросить вдаль. Гораздо труднее дается детям ловля мяча. После того, как ребенок бросил ваш мяч, отдайте его ему в руки для повторного броска. Постепенно приучайте бросать мяч по сигналу, подбадривайте малыша во время броска.

Предложите ребенку догнать мяч. Постепенно усложняйте задание, вводя, например, перебрасывание мяча через ленточку, находящуюся на уровне груди ребенка. Развивая броски мяча в цель, увеличивайте расстояние между ребенком и целью. При броске вдаль малыш должен держать мяч перед грудью или над головой. Очень важно поощрять метание мяча попеременно правой и левой рукой. Предложите ребенку поиграть в игру «Одна рука бросила, а теперь другая бросила мяч еще дальше. Какая рука победила?» Эмоциональная форма введения ребенка в задание, активное участие взрослого, смена предметов, служащих зрительным ориентирами, повышает интерес и желание выполнить упражнение.

Прыжки являются скоростными и силовыми движениями. В своей классической форме прыжок состоит из ряда последовательных фаз: исходное положение, замах рук,

приседание, толчок или разбег, полет, приземление. Упражнения в прыжковых движениях способствуют своевременному развитию суставно-связочного аппарата, согласованности движений большой группы мышц, формируют способность быстрой двигательной реакции на сигнал.

К концу 2 года жизни дети приобретают умение приседать на месте (пружинить), подпрыгивать, отталкиваясь одной ногой и приставляя затем к ней другую ногу. Отталкивающие движения одновременно двумя ногами для них еще затруднительны. При спрыгивании они опускаются на прямые ноги, не сгибая колен; на всю ступню. Начинать упражнения в прыжках следует с подскоков на месте. В этом периоде весьма эффективны подражательные игровые приемы «Попрыгаем как зайчики». Важно, чтобы дети научились подпрыгивать на носочках, мягко приземляясь.

К концу 5 года жизни ребенку можно предложить прыгать в длину с места. В первое время, когда прыжок напоминает перешагивание одной ногой. В этом возрасте уже хорошо воспринимаются словесные коррективы, дети внимательно присматриваются к образцу. Предложите ребенку перепрыгнуть через ряд полочек, положенных друг за другом на расстоянии 10-15 см, затем увеличить расстояние до 30 см.

С большим интересом дети 2-3 лет лазают по гимнастическим стенкам. Движения лазания (влезание и слезание) укрепляют мышцы спины, брюшного пресса, рук и ног, активизируют работу сердечно-сосудистой системы, способствуют формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия. Ценным в этом движении является и то, что в работу включаются попеременно различные группы мышц, т.е. напряжение чередуется с отдыхом. Поэтому не следует опасаться перегрузки во время выполнения этого движения. В настоящее время на многих площадках у домов установлены гимнастические лесенки. Предложите ребенку взобраться вверх и спуститься вниз. Гораздо легче удастся влезание, чем слезание. Пусть вначале он на малой высоте попробует влезть и слезть. В первое время он усиленно контролирует свой спуск, опускает голову, смотрит под ноги. Поддержите его за спину. За короткое время, благодаря однотипным циклам этого вида движения, ребенок его осваивает, взбираясь, все выше. Не следует опасаться того, что он может упасть. Как показали многочисленные наблюдения, дети цепко держатся за рейки, и даже в том случае, если соскальзывает одна или обе ноги, они повисают на руках и наступают затем на подходящую рейку. По мере освоения этого вида движения его следует усложнить. Во время лазания не пропускать рейки, становиться на каждую, переносить руки с рейки на рейку.

Рациональное распределение времени на прогулке, чередование спокойной и разнообразной двигательной деятельности создают благоприятные условия для своевременного развития ребенка. Вся программа по развитию двигательной сферы детей распределяется равномерно на различные времена года. Зимой привлекает детей катание на санках с небольших горок, на ногах по ледяным дорожкам, бросание снежков.

Наполняя содержание прогулки различными видами движений, вы поможете ребенку окрепнуть, поверить в свои силы. Подвижный малыш, как правило, быстрее находит контакт со сверстниками, лучше адаптируется в детском учреждении.

КОНСПЕКТ КОМБИНИРОВАННОГО ЗАНЯТИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ)

Методы и приемы обучения

Наглядный показ, зрительные ориентиры, игровой прием, словесный, указания, поощрения, объяснения, пояснения.

Тип занятия: комбинированный.

Подготовка воспитателя:

Составила и продумала конспект, методы и приемы обучения. Подготовила оборудование: гимнастическую скамью, обручи, мелкие мячи, сетку, куклу волшебницу, «птицу счастья», оформление зала, волшебные картинки (рисунки свечей).

Способ организации - поточный.

Создан ид условий: провести влажную уборку, проветрить помещение.

Оборудование: гимнастическая скамейка, обручи 6-8 шт., маленькие мячи по количеству детей, сетка-корзина для забрасывания мячей.

Одежда детей и воспитателя: спортивная, на ногах спортивная обувь.

Задачи:

Во время выполнения основных видов движений, развивать выносливость, координацию движений; закреплять умение детей перепрыгивать из обруча в обруч на двух ногах; во время метания мячей одной рукой в цель, принимать правильную исходную позицию, отрабатывать силу броска, умение делать замах.

В подвижной игре «Третий лишний» и «Ястреб в утки» развивать быстроту, ловкость. Бегать, не наталкиваясь, друг на друга.

Ход занятия:

Кто-то стучится в дверь. Воспитатель подходит к двери, открывает ее и возвращается с куклой.

- Здравствуйте! А вы кто? Волшебница?
 - Нет, я еще не волшебница, я только учусь. Но к вам я пришла за помощью. В нашем волшебном царстве произошло несчастье, злой волшебник украл птицу-счастье и усыпил всех добрых волшебниц и фей, и теперь злодействует. Для того чтобы спасти наше царство нужно найти птицу-счастье. И помочь можете только вы.
 - Ребята! Поможем?
 - На этом листе бумаги нарисовано, где она спрятана. Но мы можем увидеть это если преодолели все препятствия, которые нам встретятся (дети идут в спортивный зал).
1. Ходьба по гимнастической скамье спиной вперед.
- Ребята, посмотрите какое море! А вот и мостик. А это что? (возле мостика табличка, на которой написано: «Через мост можно перейти только спиной вперед, если идти по-другому, то мост исчезнет.»)

(Дети переходят мост, обратить внимание на равновесие, руки в стороны, ладони вниз.)

- Молодцы дети, на листе, посмотрите, что-то проявляется (по условию злодея после каждого препятствия закрашивается 1/3 листа).
2. Прыжки из обруча в обруч, на двух ногах. Ой, а это что? - Болото.
- Ну, ничего, мы с вами справляемся и с этим заданием. Ребята, видите кочки? Кочки надо перепрыгивать с одной на другую. Только осторожно, приземляться на носочки (закрашиваем еще 1/3 листа).
 - Молодцы, я знала. Что вы с этим справитесь, У нас осталось одно препятствие, интересно какое...

3. Забрасывание мелких мячей одной рукой в корзину.

- Ребята, дорогу завалило камнями, надо расчистить проход. Давайте перекидаем их в корзину.
- Молодцы! Вы справились и досмотрите - мы видим весь рисунок (закрашиваем остальную часть листа и рисунок проявляется полностью).
- Ребята, давайте сейчас поиграем в игру, а потом пойдем дальше искать птицу-счастье.

Игра «Третий лишний».

Цель игры: развивать ловкость, точность и быстроту действий. Ход игры; дети встают в круг парами (один за другим). Двое ребят -ведущие: один из них убегает, другой догоняет. Убегающий может встать впереди любой пары стоящей в кругу, тогда крайний (стоящий на внешней стороне круга) должен убегать. Если догоняющий догоняет, то они меняются местами (дети играют 3-5 мин.).

Затем дети идут искать птицу по карте, но встречаются с разбойником.

- Здравствуй, разбойник!
- Здравствуйте, здравствуйте детишки - воробышки, что за птичкой пришли? А я ее вам не отдам!
- Как это так? Ведь это нечестно. Лучше отдай, а то дети обидятся на тебя и не будут читать про тебя сказки.
- Ну ладно, ладно. Только вы выполните три моих задания:

1. Загадки:

Зеленый луг
Сто скамеечек вокруг.
От ворот до ворот
Бойко бегают народ
На воротах этих
Рыбацкие сети.

(футбол)

Костыль кривой
Так и рвется в бой.

(Клюшка)

Не похож я на коня,
А седло есть у меня.
Спицы есть. Они признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звоню я то и знай.

(Велосипед)

2. Назовите всех друзей разбойника (нечистую силу).

3. - А вот, я знаю одну игру, вы с ней ни за что не справитесь.

Игра «Ястреб и утки».

Цель игры: развивать быстроту действий, бег.

Ход игры: на расстоянии 5-10 шагов, находятся два «озера» (отчертить мелом). Выбирают ястреба, он встает между озерами. Остальные дети-утки плавают в своих озерах. По сигналу дети меняются местами. В это время ястреб ловит уток.

Правила: ястреб только дотрагивается до уток, которые находятся вне озера, пойманные утки выбывают из игры (игру повторяют 2-3 раза).

Дети справились с игрой, и разбойник очень огорчен, но отдает детям птицу.

Волшебница благодарит детей и раздает им в подарок волшебные картинки.

- В группе вы закрасите их красками и увидите, у кого что нарисовано. А мне пора. Спасибо большое, ребята! До свидания! (дети под тихую спокойную музыку уходят из зала в группу).

ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ НЕ ТОЛЬКО ИНТЕРЕСНО, НО И ПОЛЕЗНО

Езда на велосипеде способствует развитию умения ориентироваться в пространстве и соблюдать равновесие, создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает такие качества, как ловкость, смелость, уверенность в своих силах. Катание на велосипедах делает пребывание детей на воздухе более интенсивным и содержательным, способствует повышению их двигательной активности. Таким образом, езда на велосипеде способствует укреплению здоровья детей.

Для того, чтобы малыши (можно начинать со старшей группы) научились езде на велосипеде, необходимо им овладеть следующими двигательными умениями:

1. Умение правильно садиться на велосипед и сходить с него.
2. Вращать педали, сохраняя равновесие, тормозить и останавливать.
3. Быстро и точно реагировать на различные сигналы.
4. Четко соблюдать выбранное направление по прямой дорожке, с различными поворотами.
5. Произвольно регулировать темп педалирования (ездить быстро, медленно).
6. При езде держать одной рукой руль, а другой сигналить.
7. Проезжать под предметами.
8. Ездить по 2-3 человека с сохранением заданной дистанции.

Обучение лучше начать, с того, что рассказать детям о первых велосипедах, о лучших велосипедах, о соревнованиях по велоспорту. Беседу можно сопровождать рассматриванием иллюстраций. Обучение езде можно проводить в форме организованных занятий 2 раза в неделю. Познакомить детей с правилами пользования велосипедом и ухода за ним. Объяснить им, что велосипед нужно беречь, после каждого катания обязательно протирать его тряпочкой; ежедневно до занятия и после него проверять наличие всех гаек, давление воздуха в шинах, правильность центровки колес, натяжение цепи, работу тормоза; прислонять велосипед к стойке, скамейке, но не класть на землю. Со временем можно научить детей пользоваться ключом и отверткой, закручивать гайки, поднимать и опускать седло и руль, регулировать их по своему росту, а также устранять небольшие неисправности в велосипеде. Показать место хранения велосипедов, площадку и дорожку, на которых дети будут учиться ездить.

Затем необходимо объяснить детям основные правила езды:

- кататься только по указанной дорожке, по определенному маршруту, не выезжая за их пределы;
- кататься по дорожкам, придерживаясь правой стороны;
- если что-то случится с велосипедом, уйти с дорожки в сторону;
- быть внимательным на велотреке, не двигаться навстречу другим детям, особенно тем, кто еще плохо освоил технику катания.

Обучение основным двигательным умениям езды на велосипеде можно разделить на 2 этапа:

1. Во-первых, научить детей садиться на велосипед, сохранять равновесие, педалировать, проезжать до 30-40 м, выполнять несложные повороты, останавливаться, сходить с велосипеда.

2. Во-вторых, совершенствовать двигательные умения и учить детей сочетать езду с выполнением других действий.

Очень важно, чтобы ребенок при овладении навыками езды был активным и настойчивым. Для этого необходимо применять различные ритмы обучения, прежде всего игрового характера. Сначала нужно учить детей основным движениям на трехколесном велосипеде, потом на самокате и только потом - на двухколесном велосипеде. Прежде всего, нужно научить детей садиться на велосипед и сходить с него. Объяснить, что вставать надо с левой стороны, взяться обеими руками за руль, правую ногу, слегка согнутую в колене, перенести через седло и поставить на правую педаль. Сидеть прямо, немного наклоняясь вперед, руль держать без напряжения, смотреть вперед на дорожку. При обучении этому навыку можно использовать подводящие упражнения: держась за руль, поставить левую ногу на левую педаль, находящуюся в нижнем положении, и, отталкиваясь правой ногой, проехать немного, сохраняя равновесие. Обращать внимание детей на необходимость интенсивного толчка правой ногой. Затем отрабатывается перенос ноги через седло во время движения.

Для лучшего освоения основных приемов катания на велосипеде можно использовать и такой прием: воспитатель левой рукой поддерживает руль, а правой - седло сзади и ведет велосипед по прямой вместе с сидящим на ней ребенком, который старается равномерно нажимать на педали передней частью ступни. Когда дети научатся

управлять велосипедом, надо научить их устойчиво сидеть на нем во время движения, сохраняя равновесие.

Следующий этап - научить детей тормозить. Это может показать ребенок который уже хорошо овладел торможением. А воспитатель должен объяснить, как это делать: придать педали горизонтальное положение, не крутить ее, а с силой нажать на нее назад. Для совершенствования умения останавливаться и тормозить предлагаются специальные упражнения: останавливаться по звуковым сигналам (команда взрослого, свисток) и зрительным (поднятый флажок, красный свет).

Затем необходимо учить детей ездить по прямой, делать повороты направо и налево, кататься «змейкой» по кругу, восьмеркой «змейкой» по узкой дорожке (шириной 15 м), управлять велосипедом одной рукой, выполняя разные задания: «Позвони в колокольчик», «Сними ленту». Езду по прямой дорожке нужно постепенно усложнять, добиваясь того, чтобы дети научились ехать точно по выбранному ими заданному пути. Затем необходимо обрабатывать такое упражнение: проехать по мостику, в ворота (ширина 70-60 см).

Когда дети научатся ездить по дорожке, по кругу, «змейкой», по восьмерке, надо тренировать их выполнять эти упражнения одновременно всей группой, что от детей требует умения согласовывать движения. Целесообразно включать такие упражнения, как: ездить по 2-3 человека, со сменой ведущего, управлять велосипедом одной рукой, а другой - выполнять разные движения. Эти упражнения осваиваются детьми с трудом, но уметь выполнять их необходимо.

При обучении езде на велосипеде широко используются игры и соревнования, например игры на правила уличного движения, игровые задания, «попади в цель», «остановись, когда я подниму красный флажок», «кто больше собьет мячей» и т.д. Это развивает у детей интерес, вызывает стремление лучше выполнить действие, дисциплинирует. Езда на велосипеде включается в сценарии праздников, вечеров досуга, физкультурных занятий.

Езда на велосипеде в сочетании с закаливающими процедурами и двигательными упражнениями способствует укреплению здоровья детей, снижению заболеваемости, гармоничному физическому развитию.

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

Физическое воспитание детей играет важную роль в общем воспитательном процессе. Необходимо проводить систематическую работу с детьми, желательно по нескольким видам физической культуры, чтобы вызвать у них интерес к утренней гимнастике, подвижным играм, летним и зимним видам спорта.

Немаловажно, чтобы ребенок уже с малых лет умел ходить на лыжах, тогда он сможет принимать участие в семейных походах.

Осенью на прогулках надо вовлекать детей в различные подвижные игры с целью воспитать интерес к спорту, а также подготовить и закалить организм.

Во время выполнения упражнений, как в помещении, так и на свежем воздухе, надо напоминать постоянно детям о правильном дыхании (вдох через нос, выдох через рот), чтобы это стало привычкой и о том, что, вернувшись с прогулки, нельзя пить холодную воду.

Непосредственную подготовку детей к обучению ходьбе на лыжах начинать надо с подводящих упражнений.

Примерные подготовительные упражнения для детей 5 лет.

1. Ходьба на внешней стороне стопы.
2. Ходьба по узкой скамейке.
3. Пролезание через круг.

Упражнения в равновесии.

1. Различные повороты.
2. Наклоны туловища.
3. Бег с высоко поднятыми ногами.

4. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну.
5. Упражнения со скакалкой.
6. Шаги — приставной шаг в сторону.
7. Перешагивание через предметы (расстояние 15-20 см).

Упражнения для укрепления стопы.

1. Ходьба на носках. Ногами поднимать кусочки веревки.
2. Круговые движения в воздухе попеременно стопой ноги то правой то левой.
3. Сгибание и выпрямление пальцев ног.
4. Круговые движения в воздухе попеременно правой и левой ногой.

Упражнения для развития координации движений рук и ног.

1. Попеременно выставить вперед на носок правую и левую ногу.
2. Пружинка, с махами обеих рук вперед и назад.
3. Делать шаг вперед правой ногой и вытягивать вперед левую руку (и наоборот).
4. Ходьба в гору с правильной координацией рук и ног.
5. Пружинка, с движением правой и левой руки попеременно.
6. Попеременно правой и левой рукой собирать желуди в ведро.
7. Скользить по паркету, координируя работу рук и ног.

Упражнения для развития чувства ритма.

1. Прыжки на месте с попеременным подниманием правой и левой ноги.
2. Двигаясь по кругу, по сигналу воспитателя поднимать руки вперед и в стороны.
3. Прыжки на месте (ноги вместе) с убыстрением и замедлением темпа по сигналу

воспитателя.

ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

1. «Беги и не дотрагивайся».

Шесть лыжных палок ставятся на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок легко и быстро должен пробежать между палками так, чтобы не дотронуться до них. Вместо лыжных палок можно использовать отмеченные деревья или флажки.

2. Спортивные игры на горе и ровной местности:

подъем в гору, руки за спиной; спуск с горы и бег до флажка;

подъем в гору боком приставным шагом, спуск с горы и передвижение на ровной местности прыжками из круга в круг ноги вместе;

в двух местах ставятся по 2 лыжных палки, верхние их концы соединяют.

Первые воротца в 3 м от старта, еще через 6 м ставят вторую арку из палок. Пробегая через первые воротца, ребенок должен присесть и до следующих воротец двигается приседая. Пройдя воротца, распрямится и скорей к финишу.

3. Игры с первым снегом.

Дети идут точно за взрослым и точно по его следам, при этом он должен обязательно учитывать длину детского шага, так как, чем длиннее шаг, тем труднее ходить по следу санок, скользить и ходить по линиям, начерченным на скользкой площадке.

Работа продолжается в группе, где проходят беседы, рассматривание картинок о зиме, зимних видах спорта, спортивного инвентаря, рассматриваются положения тела, рук и ног при ходьбе на лыжах. Лыжи должны быть подобраны по росту - острый конец лыжи должен упираться в ладонь его руки, поднятой кверху. А лыжная палка должна доходить ребенку до подмышек. На ногах ботинки с тупым носом. Носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см; чтобы лыжи не соскакивали, сзади ботинок обхватывает пяточный ремень, один конец его надо зажать так, чтобы он не расстегивался. Лыжи необходимо просмолить.

С детьми надо провести комплекс упражнений, направленных на формирование чувства равновесия, ритма:

- пружинка;
- подъем правой и левой ноги с лыжей (нога согнута);

- подъем попеременного носка правой и левой лыжи (на развитие динамического равновесия);
- шаг в сторону правой и левой ногой (лыжи должны быть параллельны);
- принятие исходного положения лыжника (правильное положение тела помогает ребенку сосредоточиться для предстоящей деятельности);
- ходьба вперед по прямой;
- ходьба по двое, взявшись за руки, под ритмический счет или хлопки воспитателя.

Основные цели обучения 4-летних детей.

1. Дать детям возможность активно двигаться зимой.
2. Пробудить интерес к ходьбе на лыжах.
3. Научить правильно обращаться с лыжным инвентарем, одевать и снимать лыжи, чистить их.
4. Научить передвигаться шагом и скользить на лыжах

После того как дети овладели умением сохранять равновесие на лыжах, учат их передвигаться ступающим шагом. Далее можно приступать к обучению скольжению. Для обучения скольжению обязательно нужны крепления с ремешком вокруг пятки. Лыжня должна быть хорошая, с маленьким спуском. Обучение надо начинать без палок. Показывая детям как отталкиваться и скользить на одной ноге, необходимо подчеркнуть значение этих движений. Затем руки движутся свободно, все внимание сосредоточено на том, чтобы переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Скользят на той ноге, на которую приходится тяжесть тела. На следующем этапе детей учат согласовывать движения рук и ног.

Для обучения скольжению используют такие игры:

1. «Кто сделает меньше шагов для того, чтобы доехать до синего флажка».
2. «Езда по цветным полосам». (Через каждые 1,5 м на снегу начерчены гуашью полосы. Ребенок скользит на одной ноге до черты, затем встает на другую ногу - сильно отталкивается и скользит на другой ноге до следующей черты).

Дети усваивают новый для них способ передвижения - ходьбу на лыжах используя навыки простой ходьбы. При этом ребенок держит туловище прямо, нога незаметно сгибается в колене. Ему трудно сохранять равновесие и направление движения. Длина шага на лыжах неодинакова, темп недостаточен, так как во время движения темп и координаты теряются. Это вызвано непривычностью передвижения на лыжах.

Основные цели обучения 5-летних детей.

1. Развивать чувство равновесия.
2. Развивать чувство ритма при ходьбе на лыжах.
3. Продолжить обучение скольжению, удлиняя шаг, добиваясь правильного положения тела, перенесения тяжести тела с одной ноги на другую, согласованности работы рук и ног при катании без палок и с палками.
4. Научить спускаться с гор, тормозить.
5. Обучать подъему лесенкой.

На первых 2-3 занятиях ставим цель закрепить умение ходить на лыжах. Для того, чтобы развить чувство лыж, в этой возрастной группе хорошо использовать следующие упражнения (на лыжах):

1. Передвигаться шагом.
2. Передвигаться шагом в сторону («лесенка», повороты переступанием на месте, повороты переступанием в движении).
3. Ритмичная ходьба вдвоем, держась за руки, на счет или хлопки воспитателя..

Для развития чувства равновесия при скольжении надо использовать следующие упражнения:

1. Пройти круг, держа руки за спиной.
2. Нести снег на вытянутых руках.
3. Ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку.

4. Ходить между флажками, деревьями так, чтобы не дотрагиваться до них лыжами.

Для того чтобы обучить детей ходьбе на лыжах, необходима подготовительная работа осенью. Если ребенок катается на прямых ногах, ему нужны подводящие упражнения.

При обучении дошкольников ходьбе на лыжах основное внимание следует уделять развитию координации движений и равновесия.

Систематической работой с детьми можно добиться хороших результатов. В заключение хочу подчеркнуть, что лыжные прогулки в лес способствуют воспитанию у детей любви к природе, пробуждению чувства прекрасного и желания узнать что-то новое, интересное о своем родном крае.

Основные лыжные движения.

Ступающий шаг.

Встать на лыжи. Палки воткнуть в снег, в стороне, прислонить к чему-нибудь — пока они не нужны.

Поднять правую ногу с лыжей, хлопнуть ею по снегу. Затем то же левой ногой. Это и есть ступающий шаг.

Скользящий шаг.

Основная стойка лыжника: ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперед. Теперь будем учиться самому главному- скользящему шагу.

Принять стойку лыжника. Не отрывая лыж от снега, сделать скользящее движение вперед правой ногой, перенося всю тяжесть тела на нее. Как только почувствуешь, что правая лыжа останавливается, сделать такое же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем более длительным будет скольжение.

Скольжение с палками.

Теперь можно взять лыжные палки. С палками скользящим шагом идешь куда быстрее. Правая нога - левая палка, левая палка - правая нога.

Поворот.

Удобнее всего поворачиваться на месте переступанием. Допустим, хочешь повернуть вправо. Приподними правую ногу, не отрывая конца правой лыжи от снега. Перенеси ее на полшага вправо. Таким же способом переставь левую лыжу. Затем опять правую. И так далее. Если делаешь поворот правильно, то на снегу останется след в виде расходящихся из двух точек лучей.

Подъем.

На пологий склон можно подняться ступающим шагом с прихлопыванием лыжами по снегу.

Подъем «полуелочкой».

на склонах средней крутизны. Одну лыжу поставить на снег всей плоскостью, другую - чуть наискосок, на ребро, и отставив подальше носок второй лыжи от первой. Так и подниматься вверх.

Подъем «лесенкой».

Повернуться левым боком к вершине горки. Лыжи поставить ровно. Сделать шаг левой лыжей вверх по склону. Затем подставить к ней правую лыжу так, чтобы обе лыжи опять встали ровно. Так можно подняться на крутую горку. Особенно если помогаешь себе палками.

Спуск.

Прежде чем спускаться с горки, стоит вспомнить основную стойку лыжника. Лыжи поставить ровно, поближе одна к другой, колени согнуть, немного наклониться вперед. Во время спуска пружинить на ногах. Чем круче горка, тем больше надо согнуть колени и наклониться вперед.

Торможение.

Сначала надо попробовать торможение на самых пологих склонах. Торможение выполняйте «полуплугом» - одна из лыж продолжает скользить, на нее переносится тяжесть тела; вторую лыжу постараться поставить.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В ДЕТСКОМ САДУ

Решение задач физического воспитания в детском саду «Солнышко» способствует целесообразный двигательный режим. Основу его составляют ежедневные физические упражнения и игры в различных режимных процессах под руководством воспитателя, а также в самостоятельной деятельности детей: это и занятия, физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, и активный отдых, куда входят физкультурные досуги, физкультурные праздники. Дни здоровья, каникулы.

Два раза в год (в начале января и в конце марта) в нашем детском саду проводятся каникулы продолжительностью в одну неделю. На время каникул отменяются занятия, связанные с умственной деятельностью. Вместе с тем шире используются все формы работы по физическому воспитанию.

Особое место занимают физкультурные досуги, которые проводятся во всех возрастных группах в дни каникул и ежемесячно в течение года.

Содержание физкультурного досуга составляют, в основном, все знакомые детям подвижные игры и физические упражнения, обновляемые путем введения неожиданных для детей вариантов и вызывающие у них интерес и радостные эмоции. При разработке программы физкультурного досуга я советуюсь с воспитателями с целью выяснения особенностей физического развития детей данной возрастной группы, доработки сюрпризных моментов, подборки оборудования и атрибутов для игр. Для того чтобы физкультурный досуг был более интересным, каждый воспитатель должен проявить свою инициативу и творчество - это помогает разнообразно и правильно планировать вариантность игр* развлечений, аттракционов с учетом программ для последующих физкультурных досугов. Все программы физкультурных досугов для всех возрастных групп просматривают заведующая и старшие воспитатели. Далее организуется их обсуждение в педагогическом коллективе, на котором воспитатели высказывают, критические замечания и пожелания, обмениваются опытом по вопросам использования музыкального сопровождения, атрибутики к играм, изготовление эмблем, организация награждения. Однако следует заметить, что самое главное в проведении физкультурных досугов - это умелое руководство воспитателя, его творчество, построение, которое влияет на эмоциональное состояние детей.

В дни каникул мы не ограничиваемся проведением физкультурных досугов. Большое место отводится прогулкам, на которых организуются игры - аттракционы с элементами спортивных соревнований: в старших группах проводятся эстафеты, спортивные игры. Мы стараемся, чтобы дети почувствовали, что каникулы - это праздник, радость и веселье.

В системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья, закаливание и физическое развитие детей, важная роль принадлежит Дням здоровья.

В День здоровья отменяются все учебные занятия во всех возрастных группах. Режим дня насыщается активной деятельностью детей, включая мероприятия, предусмотренные программой физического воспитания, разнообразные движения в играх, эстафетах, аттракционах, простейший туризм, в теплое время года пеший, в зимний период на лыжах прогулки за пределы участка детского сада. Организуя Дни здоровья, мы стараемся максимально использовать климатические условия, особенности сезона, природные факторы (бор, парк, берег залива и т.п.). Планируя поход, продумываем такие вопросы, как место отдыха, экипировка детей, их подготовка к маршруту, программа развлечений, сюрпризные моменты, награждения, приглашение родителей, гостей и их приобщение к участию в играх и упражнениях. О времени проведения и программы предстоящих Дней здоровья и дети, и родители извещаются заранее.

У нас в детском саду уже имеется некоторый опыт по проведению Дней здоровья, есть разработанный и проверенный маршрут, для зимних и летних походов, с точными местами привалов. Располагаем мы и соответствующим снаряжением (рюкзак, изготовленные родителями). Каждый поход осуществляется по заранее подготовленному плану - сценарию, предусматривающему появление сказочных персонажей, чаепитие на свежем воздухе, игры, соревнования. Все эти элементы имеют большое значение для поднятия эмоционального тонуса детей и взрослых. К сожалению еще не так активно, как хотелось бы, участвуют в наших мероприятиях родители, хотя они-то в первую очередь должны понимать, что подобные Дни здоровья способствуют приобщению детей к занятиям спортом пропаганде физической культуры и спорта в семье.

Одним из видов активного отдыха являются так же спортивные праздники, в организации и проведении которых принимает участие весь коллектив сотрудников детского сада. Работы хватает каждому. За три года моей работы состоялось шесть спортивных праздников. Вместе с мамой, вместе с папой «Отдыхаем всей семьей». Ни разу при этом не повторялись сценарии, оформления, костюмы для сказочных персонажей. Кто только не побывал в гостях у наших ребятишек: Весна, скоморох с медведем, волк и три поросенка, Дед Мороз и буран, снеговик, клоун Гриша. В конце каждого праздника дети награждались медалями, умело изготовливаемые руками воспитателей, помощников воспитателей, родителями. Хочется подчеркнуть, что Дни здоровья, физкультурные досуги, физкультурные праздники способствуют не только физическому развитию детей, но и их нравственному воспитанию, формируют положительные эмоции, объединяют взрослых и детей общими усилиями.

О времени и месте проведения спортивных мероприятий мы заблаговременно информируем родителей, с тем, чтобы они тоже могли активно включиться в подготовку.

Спортивный день начинается с торжественного построения на нашем празднично оформленном стадионе. Праздник открывает заведующая или старший воспитатель. Поднимается флаг соревнований. Соревнования проводятся по программе положения о первых стартах.

Награждаем мы только по трем лучшим результатам в подгруппе мальчиков и девочек в каждом виде соревнований. Все остальные участники получают памятные подарки. Группе, показавшей лучшие спортивные результаты, вручается кубок.

На соревнованиях всегда много зрителей - это воспитанники младших групп, дети старших групп, не участвующие в финальных соревнованиях, родители и сотрудники детского сада.

В заключение необходимо подчеркнуть, что вся работа, которую проводит наш детский сад, направлена на решение задачи воспитать у детей интереса к физической культуре. При этом мы учитывали, что наибольшие успехи могут

быть достигнуты только при условии сотрудничества дошкольного учреждения и семьи.

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. А также активное движение ног в воде в безропотном положении укрепляет ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма, укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, улучшается адаптация к различным условиям внешней среды.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на положительное формирование его личности. Занятия развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Подготовка детей к занятиям.

Перед началом занятий по плаванию с детьми проводят специальные беседы о правилах личной гигиены, знакомят с правилами поведения в бассейне, а раздевалках, душевых, объясняют значение водных процедур, рассказывают о том, какие купальные принадлежности должен иметь каждый.

Для занятий ребенку нужно иметь: плавки, резиновую шапочку, мыло, губку, полотенце, расческу.

Для успешного проведения занятий плаванием необходимо продолжать формировать, закреплять и совершенствовать у детей навыки и умения самостоятельно раздеваться и одеваться, аккуратно складывать и вешать одежду, ставить на место обувь. Нужно напоминать детям правила мытья под душем перед плаванием, помогать им в этом, учить их самостоятельно вытираться, сушить и расчесывать волосы.

Место занятий плаванием в режиме дня.

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы.

При включений в режим дня занятий по плаванию в него вносятся изменения. Занятия по плаванию должны проходить не ранее чем через 40 мин после еды и не позднее, чем за 1,5-2 ч до ночного сна. Наиболее целесообразно проводить занятия в следующие промежутки времени:

Утром до завтрака	с 7.30 до 8.30 ч.
После завтрака	с 9.30 до 12.30 ч.
После дневного сна	с 15.30 до 16.30 ч.

Обучение плаванию проходит в форме групповых занятия. Количество занятий не менее 2-х раз в неделю. Группы делят на подгруппы. Длительность занятий в разных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, а также от периода обучения.

В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере привыкания детей к воде, их длительность постепенно увеличивается:

1 младшая группа	от 5-10 до 15
2 младшая группа	от 8-10 до 20
средняя группа	от 15-20 до 25-30
старшая группа	от 20-25 до 30
подготовительная	от 25 до 30

Методики обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Формирование умения плавать предусмотрено программой, начиная со второй младшей группы, но некоторые начинают занятия раньше.

Этапы обучения.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безболезненно и

уверенно с помощью взрослого самостоятельно передвигаться по дну, совершать простые действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды хотя бы краткое время, получают представление о ее выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд (10 раз).

В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть 10-15 м в мелкой воде (по грудь), сохраняя согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

На последнем, четвертом этапе, продолжают усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде.

Каждый из этапов условно может быть «привязан» к определенному возрасту детей:

- ранний и младший возраст.
- младший и средний дошкольный возраст.
- старший дошкольный возраст
- старший дошкольный и младший школьный возраст.

Такая возрастная периодизация начального обучения плаванию имеет, естественно, относительный характер.

Правильно организованный процесс обучения плавать оказывает разносторонне развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательный и воспитательный эффект. Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку; сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Замятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность и периодичность, как в организации занятий, так и в расположении учебного материала. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр.

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия по программе, предусматривающей изменения упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка.

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений (скольжение, плавание с предметом в руках и т.п.) является одним из условий обучения детей. В этом - залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники.

Принцип наглядности при обучении плаванию - один из ведущих. Мышление дошкольника конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в водной среде осложнено. Большое значение имеет взаимосвязь показа - с живым, образным словом - рассказом, объяснением.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов.

Решающую роль в оформлении навыков плавания играют упражнения — это основное средство обучения.

Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендуется осваивать следующим образом:

1. Разучивание движений ног:
 - на суше (имитация) и с опорой на месте в воде;
 - в скольжении с опорой и без опоры руками с задержкой дыхания;
 - в скольжении с опорой и без опоры с согласованием дыхания;
 - •плавание, совершая гребковые движения руками.
2. Разучивание движений рук.
3. Разучивание способа плавания в целом.
4. Совершенствование плавания.

Во время обучения движениям и овладения ими меняется их характер.

Движения связаны с разной степенью координации — от простого к сложному, отражая разные уровни обученности.

Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения — стремиться к тому, чтобы упражнения доставляли радость и удовольствие, побуждали к стремлению научиться хорошо плавать.

ИГРЫ НА ВОДЕ

Купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности.

Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Плескаясь и играя на мелком месте, младшие дошкольники безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее, передвигаться уверенно и без напряжений. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями.

В работе со старшими дошкольниками, когда дети овладевают техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений спортивного способа плавания, для достижения устойчивости в гибкости навыков.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

При обучении дошкольников плаванию используют самые разнообразные формы - игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

Выбирая игры и методические приемы, нужно учитывать возраст, количество детей в группе, физическую подготовленность и степень владения каждым навыком предлагаемых движений. Движения должны быть очень простые, доступные или уже известные детям.

Игры подбираются в соответствии с поставленной определенной воспитательно-образовательной задачей и условиями проведения занятий (глубина, оборудование места, температуры воды)- Чем прохладнее вода, тем короче и оживленнее должна быть игра, тем энергичнее должны быть движения в ней. Важно, чтобы в игре участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде.

Нужно выбрать удобное место для руководства игрой. Преподаватель постоянно наблюдает за играющими и готов в любой момент прийти на помощь.

Рекомендуется вначале объяснить детям правила игры и разучить ее на суше, и лишь после этого проводить занятия в воде. Если игра сложная и проводится в первый раз, желательно, чтобы преподаватель принял в ней личное участие.

Все игры разделены по возрастным группам. Их использование во многом зависит от того, в каком возрасте будет начато обучение. В связи с этим можно проводить игры,

предназначенные, например, для старших дошкольников, на занятиях в младших и средней группах, но в облегченном варианте.

Игры для младшего и среднего дошкольного возраста.

1. Игры для ознакомления со свойствами воды.

Цель - помочь детям освоиться в воде; приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды; познакомить с сопротивлением воды; приучить детей передвигаться в воде, преодолевать ее сопротивление; приучить детей, не держать друг за друга и, не толкаясь, передвигаться в воде в разных направлениях.

2. Игры с погружением в воду с головой.

Цель - научить детей не бояться брызг воды, не отворачиваться от них; учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

3. Игры с погружением в воду и открыванием глаз.

Цель — показать, что вода прозрачная, через нее видны игрушки, приучать опускать руки глубоко в воду; научить рассматривать предметы в воде; научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами; учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

Игры для старшего дошкольного возраста.

1. Игры для ознакомления со свойствами воды.

Цель - помочь освоиться с сопротивлением в воде; способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде; учить детей свободно передвигаться в воде; приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях; упражнять в выполнении гребковых движений в воде; упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

2. Игры с погружением в воду с головой.

Цель - приучить детей действовать согласованно, не бояться брызг; научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

3. Игры с выдохом в воду.

Цель - способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

4. Игры с открыванием глаз в воде.

Цель - приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Игры со скольжением и плаванием.

Цель - способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде; совершенствовать умение скользить на груди; упражнять детей в скольжении и плавании кролем на груди и на спине; упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

МАССАЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Массаж оказывает на организм воздействие разностороннее. Под влиянием массажа с кожи по нервным путям направляются бесчисленные потоки импульсов, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее влияние на ЦНС, в связи с чем улучшается ее функция - контроль над работой всех систем и органов и их регулирование. Массаж в грудном возрасте представляет собой фактор особого значения: он оказывает существенное влияние на развитие положительных эмоций и голосовых реакций.

Приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, вибрационный массаж.

Различные приемы массажа оказывают различные действия на нервную систему: поглаживание, растирание, разминание усиливают тормозные процессы - успокаивают нервную систему, похлопывание и вибрация усиливают возбуждающие процессы.

Кроме того, массаж действует непосредственно на те органы, которые расположены ближе к коже: это, прежде всего лимфатическая система. Массаж оказывает влияние на лимфообращение, ускоряя ток лимфы и тем самым освобождая ткани от продуктов обмена, поэтому утомленные мышцы при массаже отдыхают быстрее, чем при полном

покое. Это обстоятельство широко используется в соревнованиях (борьба, бокс, др.). Когда в перерывах участники соревнования подвергаются массажу для быстрого восстановления сил. Под влиянием массажа периферическая капиллярная сеть расширяется, что обнаруживается порозовением кожи (эффект, которого следует добиваться при массаже). Приток крови к массируемому участку обеспечивает благоприятные условия для питания и оздоровления кожи, она становится розовой, блестящей, эластичной.

Вследствие расширения капиллярной сети теплоотдача увеличивается, чем и определяется тепло регулирующее действие массажа в жаркое время года. Поэтому не случайно то, что массаж имеет наиболее широкое распространение в жарких странах.

Действие различных приемов на мышцы различно: поглаживание, растирание, разминание вызывает расслабление мышц, поколачивание и вибрационный массаж вызывает сокращение мышц.

При вялости брюшного пресса и кишечной мускулатуры, которой сопутствует метеоризм (часто встречающийся в грудном возрасте), массаж брюшного пресса механически содействует освобождению кишечника от газов и приобретает в этих случаях особое значение.

При проведении массажа необходимо помнить, что направление, в котором проводится массаж, должно совпадать с направлением тока лимфы (на руках - от кисти к плечу, по направлению к подмышечным лимфатическим узлам, на ногах - от стопы, к паховым железам).

В виду увеличения теплоотдачи при массаже в холодное время года тело ребенка, кроме массируемой области, должно быть укрыто пеленкой, во избежание измененных излишних теплопотерь. В теплое время года массаж может проводиться в самые жаркие часы дня, чтобы облегчить теплоотдачу, а следовательно и терморегуляцию. Гимнастические упражнения, сопровождающиеся усиленной теплопродукцией, в жаркое время года следует относить на более прохладное время дня, во время массажа, тело ребенка должно находиться в горизонтальном положении, а при массаже конечностей - они в состоянии легкого полусгибания.

Приемы массажа детей грудного возраста должны проводиться с легкостью и нежностью.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА В ДЕТСКОМ САДУ

Эффективность учебно-воспитательного процесса в детских садах во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы. Особенно важно рационально чередовать учебную деятельность детей с активным отдыхом.

Для того чтобы дети росли здоровыми и жизнерадостными, чтобы были созданы благоприятные условия для решения всего комплекса задач умственного, нравственного и физического их развития, необходимо следить за целесообразным чередованием работы и отдыха, определенной периодичностью занятий умственного характера и физических упражнений, игр, развлечений.

Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической рекреации детей, расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья. Полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемые в самых разнообразных условиях. Эмоциональный фон, интересные действия в спортивных играх и упражнениях рожают положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение, создают определенный эмоциональный настрой у детей, что является особенно важным условием активного отдыха.

Физкультурный досуг

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.). Физкультурные досуги способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи, дружбу, развивают выдержку, внимание, целеустремленность, смелость, упорство и организованность.

Педагогические требования к организации и проведению физкультурного досуга.

Физкультурный досуг проводится во всех возрастных группах, один-два раза в месяц. Организуются они во 2 половине дня, после полдника, на открытом воздухе (или в зале).

При планировании досугов необходимо принять во внимание такие формы работы, как День здоровья, физкультурный праздник, каникулы. Не следует проводить физкультурные досуги в дни, отведенные для физкультурных занятий. При проведении досуга на открытом воздухе в разные сезоны года следует предусматривать рациональную одежду детей. Физкультурный досуг может быть организован как на спортивной площадке, участке детского сада, так и на лугу, в лесу, на берегу реки. Формы организации физкультурных досугов могут быть разнообразными. Их целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям (день физкультурника, день бегуна, олимпиада и т.п.). В программу физкультурного досуга включаются соревнования по подвижным и спортивным играм, комбинированные и комические эстафеты, аттракционы. Можно предусмотреть домашнее задание, придумать приветствие соперникам.

В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание физкультурных досугов могут быть введены сказочные и литературные герои, может быть использован занимательный сюжет: «Поездка в лес», «Полет на веселую поляну» и т.д. Большой силой эмоционального воздействия обладает музыка, поэтому желательно, чтобы она звучала на физкультурном досуге.

При проведении физкультурного досуга в разных возрастных группах перед воспитанием стоят определенные задачи.

В младшем дошкольном возрасте необходимо привлекать детей к активному участию коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащая их яркими впечатлениями.

В среднем - приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей.

В старшем - развивать умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Физкультурный досуг должен быть насыщен действиями, проходить без пауз, лишней траты времени на организацию и, продолжаться не более 20-50 мин. В зависимости от возраста.

Заканчивается физкультурный досуг подведением итогов игр и эстафет. Отмечаются победители, а также дети, судьи, оказавшие активную помощь в проведении физкультурного досуга.

День здоровья.

День здоровья - день отдыха, игр и развлечений. Все учебные занятия отменяются, а воспитательная работа направлена на создание условий для активного отдыха детей. День здоровья проводится не реже 1 раза в квартал, начиная со 2 младшей группы. В начале

каждого квартала рекомендуется спланировать содержание дня здоровья с учетом времени года. Намечая конкретные сроки проведения данного мероприятия, необходимо учитывать и такие формы работы, как физкультурные праздники и каникулы. Их не следует совмещать - ведь день здоровья проводится лишь 4 раза в год.

День здоровья проводится на свежем воздухе. Многообразная и интересная двигательная деятельность, длительное пребывание на свежем воздухе способствует физической рекреации детей после умственной работы, укреплению здоровья, закаливанию организма, приучают их к активному отдыху. Игровая деятельность организуется в спокойной обстановке, без спешки и постоянных поторапливаний, она должна создать жизнерадостное настроение у детей. В программу этого дня можно включить подвижные игры, игровые упражнения, элементы спортивных игр и упражнений, веселые эстафеты, развлечения и забавы, преодоление разнообразных естественных природных препятствий. Основу программы должны составлять веселые и интересные детям физические упражнения и задания, включающие приобретенные ими двигательные навыки. Такое содержание позволяет проводить дни здоровья эмоционально, с большой двигательной активностью.

Содержание физических упражнений составляет двигательная деятельность детей, характерная для данного сезона. Например, зимой можно организовать катание на санках на ровном месте или с горы с различными заданиями на ловкость; катание на коньках, игры с клюшкой, шайбой или мячом: метание снежков в цель; сооружение снежных скульптур персонажей из сказок; соревнования.

Также в содержание дней здоровья входят подвижные игры, спортивные упражнения и развлечения, пешеходные и лыжные прогулки, простейший туризм. Все эти физкультурно-оздоровительные мероприятия помогают добиваться от детей умения применять на практике накопленный опыт: выполнять упражнения из раздела основных движений, использовать элементы спортивных игр.

Очень важно развивать у дошкольников интерес к организации по собственной инициативе подвижных игр и простейших соревнований со своими сверстниками, поощрять стремление к достижению более высоких результатов при выполнении разнообразных физических упражнений, в подвижных играх, играх - эстафетах.

Помимо физкультурно-оздоровительной работы в дни здоровья включаются и различные формы трудовой деятельности. Например, уборка территории, починка игрушек, поделки из снега (горки, снеговики, ледяные дорожки), работа на огороде, в цветнике и др.

Подготовку ко дню здоровья необходимо начать заранее. Помощниками в проведении этого дня могут быть родители. Очень важно выбрать место. При этом следует избегать площадок по соседству с крупными населенными пунктами, промышленными предприятиями, транспортными магистралями.

Возможны несколько способов организации дня здоровья. Один способ - это выезд за город с остановкой на туристической базе, в пионерском лагере, в доме отдыха, где можно оставить все вещи, организовать питание детей и дневной сон. Это лучший вариант, т.к. позволяет весь день был. на природе и соблюдать режим дня.

Второй способ - выезд на транспорте за город и возвращение на обед в детский сад. После дневного сна - продолжение игр и развлечений на площадке или на природе возле детского сада.

В конце дня здоровья подводятся итоги соревнований, игр, эстафет. Команды-победительницы определяются по сумме лучших результатов.

Определение и регулирование нагрузок требуют особого внимания педагогов. Важное условие успешного управления нагрузками - их дозирование. Дозировка осуществляется различными способами, выбор которых зависит от педагогических задач, особенностей используемых упражнений и условий их применения. Это, например, назначение необходимого количества повторений упражнений, определения скорости,

общей продолжительности, осложнения рельефа пути передвижения, изменения размеров и характера преодолеваемых препятствий. Существенное значение в дозировке имеют паузы для активного или пассивного отдыха. Интенсивные игры, эстафеты должны чередоваться с рая влечениями, аттракционами, танцами и песнями. Необходимо не принуждать детей к обязательному выполнению намеченных видов игр и развлечений. Дети должны сами проявлять активность, стремиться участвовать в играх и упражнениях. Недопустимы переутомление, перегрузка детей. Педагог должен подмечать признаки усталости детей и переключать их в более спокойную деятельность. Нагрузка должна регулироваться в соответствии с возрастом детей, физической подготовленностью, состоянием здоровья.

Успешное проведение дня здоровья - результат слаженной и организованной работы всего коллектива детского сада: заведующей, методиста, музыкального руководителя, воспитателей, врачей и родителей.

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

Для успешного обучения ребенка в школе, ему, прежде всего, необходима физическая подготовка.

Меняющийся уклад жизни, нарушение старых привычек, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений с учителями, сверстниками - факторы значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что сказывается на здоровье ребенка в целом.

В настоящее время разработаны критерии оценки физического развития детей, воспитывающихся в детских образовательных учреждениях. С этой целью анализируются антропометрические параметры (рост, масса, окружность грудной клетки и т.д.), некоторые двигательные силовые, координаторные (равновесие, метание и т.д.)

Достаточная физическая подготовка предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма.

Хорошая закалка помогает не только противостоять различным неблагоприятным факторам, возникающим в новых школьных условиях, но и без особого труда, с интересом работать на уроках, своевременно и прочно овладевать знаниями, умениями и навыками.

К моменту поступления в школу у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности.

Дети сильно различаются по типам подвижности и особенностям характера, у каждого из них необходимо формировать интерес к занятиям физической культуры, желание участвовать в играх, проявлять активность на занятиях. Наряду с организованными формами физического воспитания необходимо уделять внимание к самостоятельной двигательной деятельности дошкольников. Именно здесь наиболее ярко проявляются индивидуальные потребности в активных движениях, это требует соответствующих воспитательных воздействий.

Одним из показателей хорошей физической подготовки к школе является высокая работоспособность. Она связана с множеством биологических, социальных, гигиенических и других факторов, поэтому при ее развитии надо учитывать возраст детей, состояние их здоровья.

Перед поступлением в школу у ребенка важно развить желание учиться, пробудить интерес к знаниям, к самостоятельной деятельности.

Определенный распорядок помогает организовать внутренний ритм жизни ребенка в его внешнее поведение. Ребенок приученный заниматься в определенное время какой-то деятельностью, делает это спокойно, без излишнего напряжения и затрат дополнительной энергии, а ребенок, не приученный регулярно заниматься на занятиях, с трудом

сосредотачивает свое внимание на содержании задания, не может .положенное время сохранять за столом рабочую позу.

Для формирования правильного телосложения ребенка чрезвычайно важно развивать прежде всего крупные мышечные группы, чередовать деятельность разных мышц. В педагогических целях группировка упражнений по анатомическому признаку весьма удобна и давно уже нашла применение относительно гимнастических общеразвивающих упражнений. Занятия являются основной формой педагогической работы при обучении детей; движениям. Максимальная эффективность занятий по физической культуре может быть обеспечена, если деятельность детей организуется с учетом принципов систематичности, доступности, активности. Чрезвычайно важно, что построенные по определенному плану занятия позволяют регулировать оказываемую на ребенка физическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивать ее, способствуя повышению выносливости детского организма.

Надо помнить о том, что только последовательный, ежедневно соблюдаемый в дошкольном учреждении режим дня обеспечивает оздоровительную направленность.

Чередование деятельности и отдыха, полноценное питание и сон. прогулки, закаливание, занятия физической культурой, выполнение посильного физического труда должны успешно осуществляться дошкольными учреждениями.

Активное, заинтересованное участие педагога в осуществлении задач физического воспитания, максимальное, комплексное использование разнообразных средств, предусмотренных программой, является залогом хорошего состояния здоровья, физической подготовки дошкольников к школе.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ И ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ

Решению задач физического воспитания способствует целесообразный двигательный режим. Основу его составляют ежедневные физические упражнения и игры в различных режимных процессах под руководством воспитателей, а так же в самостоятельной деятельности детей: это и занятия, и физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, и активный отдых, куда входят физкультурные досуги, физкультурные праздники, Дни здоровья, каникулы.

Два раза в год (в начале января и в конце марта) проводятся каникулы продолжительностью в одну неделю; На время каникул отменяются занятия, связанные с умственной деятельностью. Вместе с тем шире используются все формы работы по физическому воспитанию.

Особое место занимают физкультурные досуги, которые проводятся во всех возрастных группах в дни каникул и ежемесячно в течение года (в День игр).

Содержание физкультурного досуга составляют, в основном, все знакомые подвижные игры и физические упражнения, обновляемые путем введения неожиданных для детей вариантов "и вызывающие у них интерес и радостные эмоции.

При разработке программы физкультурного досуга воспитатель советуется со своими коллегами с целью выяснения особенностей физического развития детей данной возрастной группы, доработки сюрпризных моментов, Подборки оборудования и атрибутов для игр.

Для того, чтобы физкультурный досуг был более интересным, каждый воспитатель должен пропустить свою инициативу и творчество - это помогает разнообразно и правильно планировать вариативность игр, развлечений, аттракционов с учетом программ для последующих физкультурных досугов.

Все программы физкультурных досугов для всех возрастных групп просматривают заведующая и старшие воспитатели. Далее организуется их обсуждение в педагогическом коллективе, на котором воспитатели высказывают критические замечания и пожелания, обмениваются опытом по вопросам использования музыкального сопровождения, атрибутики к играм, изготовления эмблем, организации награждения. Однако следует заметить, что самое главное в проведении физкультурных, досугов -это умелое

руководство воспитателя, его творчество, настроение, которое влияет на эмоциональное состояние детей.

В дни каникул желательно не ограничиваться проведением физкультурных досугов. Большое место можно отводить прогулкам, на которых организуются игры - аттракционы с элементами спортивных соревнований; в старших группах проводить эстафеты, спортивные игры. Это делается для того, чтобы дети почувствовали, что каникулы - это праздник, радость и веселье.

В системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья, закаливание и физическое развитие детей, важная роль принадлежит Дням здоровья.

День здоровья.

В День здоровья отменяются все учебные занятия во всех возрастных группах. Режим дня насыщается активной деятельностью детей, включая мероприятия, предусмотренные программой физического воспитания, разнообразные движения в играх, эстафетах, аттракционах, простейший туризм (в теплое время года) - пеший, в зимний период - на лыжах, прогулки за пределы участка детского сада. Организуя Дни здоровья нужно стараться максимально использовать климатические условия, особенности сезона, природные факторы (бор, парк, берег залива и т.п.).

Так для детей старших групп пеший поход можно проводить в два перехода: 30-40 мин движение в одну сторону, затем привал, во время которого в соответствии с целью похода либо организуется активный отдых (игры, упражнения в природных условиях, игры-забавы и т.п.), либо осуществляется ознакомление с природой, со знаменательными событиями и т.п. В зимний период предпринимаются лыжные походы, основные задачи которых - развитие навыков самоорганизации, дисциплинированности, воспитание чувства товарищества, взаимовыручки. Продолжительность лыжных походов старшей группе до 1,5 ч, дистанция - 2-2,5 км (в два перехода).

Для детей подготовительной к школе группы продолжительность пеших походов может достигать 3-4 ч.: 30-40 мин в одну сторону с привалом более 1 ч.; лыжных прогулок - 1,5-2,5 ч. Для маршрута выбирается местность с более сложным рельефом, в связи с чем увеличивается и его протяженность. Цель таких походов - развитие выносливости, умения ориентироваться на местности, воспитание нравственных качеств. Для детей средней группы организуются походы продолжительностью 15-20 мин. в один конец, для второй младшей группы - походы продолжительностью 10-15 мин.

Планируя поход, необходимо продумать такие вопросы как места отдыха, экипировка детей, их подготовка к маршруту, программа развлечений, сюрпризные моменты, награждение, приглашение родителей, гостей и их приобщение к участию в играх и упражнениях.

О времени проведения и программе предстоящих Дней здоровья и дети, и родители - извещаются заранее.

Каждый поход осуществляется по заранее подготовленному плану - сценарию, предусматривающему появление сказочных персонажей, чаепитие на свежем воздухе, игры, соревнования. Все эти элементы имеют большое значение для поднятия эмоционального тонуса детей и взрослых. Хорошо, если в таких мероприятиях участвуют родители. Они должны понимать, что подобные Дни здоровья способствуют приобщению детей к занятиям спортом, пропаганде физической культуры и спорта в семье.

Рекомендации по проведению туристических походов

Во время каждого туристического похода решаются определенные задачи. Поэтому необходимо всякий раз разрабатывать четкий маршрут, определять места остановок, необходимое снаряжение, одежду (в зависимости от погоды).

План и маршрут согласовываются с медицинскими работниками. Накануне похода воспитатель проводит с детьми беседу, приглашает родителей принять участие в походе.

Форма организации детей во время похода зависит от условий, в которых он проводится. Чаще всего в лесу дети идут свободно. Во время отдыха воспитатели проверяют состояние детей, их одежду.

Инструкция по охране жизни и здоровья детей.

1. Маршрут должен быть тщательно изучен взрослыми.
2. С детьми должны идти не менее двух взрослых.
3. Одежда детей должна соответствовать сезону.
4. Каждый взрослый должен хорошо знать содержание аптечки и правила пользования ею, чтобы при необходимости уметь оказать первую помощь.
5. При переходе улиц, дорог воспитатель должен соблюдать правила дорожного движения.
6. Воспитатель должен учитывать физические возможности детей.

Правила поведения детей.

1. Строго подчиняться воспитателю.
2. Без разрешения не рвать растений.
3. Помогать слабому.
4. Всегда оставлять место отдыха чистым. Не оставлять товарища в беде, всегда приходить ему на выручку, помогать.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ «ДНЯ ЗДОРОВЬЯ»

Задачи данной формы работы предусматривают предупреждение переутомления детей, максимальное удовлетворение их естественной потребности в движении, обогащение самостоятельной двигательной деятельности и др.

Педагогические требования к организации. День здоровья проводится не реже одного раза в квартал, начиная со второй младшей группы.

День здоровья - день отдыха, игр, развлечений. Все учебные занятия отменяются, а воспитательная работа направлена на создание условий для активного отдыха детей.

В начале каждого квартала рекомендуется спланировать содержание дня здоровья с учетом времени года (желательно, чтобы в теплый период лета весь День находились на воздухе).

Намечая конкретные сроки проведения данного мероприятия, необходимо учитывать и такие формы работы, как физкультурные праздники и каникулы. Их не следует совмещать - весь день здоровья проводится лишь четыре раза в году.

Содержание дней здоровья составляют подвижные игры, спортивные упражнения, спортивные развлечения, пешеходные и лыжные прогулки, простейший туризм. Все эти физкультурно-оздоровительные мероприятия помогают добиваться от детей умения применять на практике накопленный опыт: выполнять упражнения из раздела основных движений, использовать элементы спортивных игр. Очень важно развивать у дошкольников интерес к организации по собственной инициативе подвижных игр и простейших соревнований со своими сверстниками, поощрять стремление к достижению более высоких результатов при выполнении разнообразных физических упражнений, в подвижных играх, играх-эстафетах.

У младших дошкольников преобладающими движениями являются ходьба, бег, приседания и наклоны. Более сложные движения - прыжки, метания, лазанье - занимают незначительное место. Именно поэтому в содержание дней здоровья рекомендуется включать подвижные игры, в которых используются прыжки, лазанье, метание, например:

С прыжками – «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»;

С подлезанием и лазаньем - «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Обезьянки»;

С бросанием и ловлей - «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

Организуя и направляя игры детей, следует учитывать характер предшествующей и последующей деятельности. Например, подвижные игры не желательны перед дневным сном, а также сразу после еды. Необходимо помнить, что наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма ребенка обеспечивается равномерной физической нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений. В дни здоровья проводятся несколько подвижных игр (от 4 до 6) в течение всего дня, продолжительность каждой 6-10 минут. В игре могут участвовать все дети или небольшие подгруппы.

Обогащению двигательной деятельности в младшем дошкольном возрасте способствует вынос на прогулку разнообразных физкультурных пособий и оборудования. Помимо стандартных пособий (обручи, скакалки, кегли, мячи) целесообразно использовать переносные доски, лесенки, легкие ящики, из которых дети могут по желанию составлять спортивные комплексы для выполнения тех или иных движений.

Большие возможности для активизации движений представляют прогулки за пределы участка - в парк, сквер, на стадион, к реке, озеру, пруду. Они проводятся в первой половине дня, их продолжительность 20-30 минут в одну сторону (общая продолжительность 1-1,5 часа). Помимо воспитателя, детей сопровождает медсестра или другой воспитатель. Следует заранее подготовиться к пешеходной прогулке - выбрать место с естественными препятствиями: горками, мостиками, пеньками, чтобы дети могли удовлетворить свои потребности в разнообразных движениях (беге, прыжках, подскоках, подлезании). Не нужно сдерживать желание детей побегать, поиграть на природе.

При проведении дня здоровья особое внимание следует уделить двигательной активности детей во 2 половине дня.

В этот период целесообразно включить в режим физкультурный досуг. Его длительность не должна превышать 20-30 минут. Положительные эмоции, полученные во время досуга, снижают утомление детей, вызывают интерес к выполнению разнообразных движений.

Примерный план проведения дней здоровья для младших групп,

Осень

Первая половина дня.

Прием детей. Игры на участке с двигательными игрушками; машинами, колясками, тележками. Игры: «Лошадки», «Поймай мяч».

Утренняя гимнастика на участке. После завтрака. Пешеходная прогулка к школьному стадиону. Наблюдение за спортивными занятиями школьников. Самостоятельная двигательная деятельность с использованием оборудования на стадионе. Спортивные упражнения - пробежки наперегонки Наблюдение за листопадом на участке детского сада. Сбор листьев. Игры: «Найди такой же лист», «Обезьянки», «Поймай бабочку».

Вторая половина дня.

После полдника. Физкультурный досуг.

На прогулке. Катание на велосипеде по прямой. Игра с мячами «Кто дальше бросит», подвижные игры «Солнышко в дождик», «Поймай комара».

Зима

Первая половина дня.

Прием детей. Самостоятельная двигательная деятельность на участке. Катание на санках. Подвижные игры: «Бегите ко мне», «Снежинки и ветер»,

Утренняя гимнастика на участке.

После завтрака. Прогулка за пределы детского сада (в сквер, парк, лес и тд.). Наблюдения за птицами - как клюют зерна, машут крыльями, прыгают (взять с собой корм).

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Катание на санках. Игра «Попрыгунчики».

Парное катание.

Вторая половина дня.

После полдника. Физкультурный досуг.

На прогулке. Передвижения на лыжах. Забавные упражнения: «Белые медведи», «По снежному мостику». Подвижная игра «Зайка беленький сидит».

Весна.

Первая половина дня.

Прием детей. Самостоятельные игры детей на участке. Наблюдение за природой (снег почти растаял, текут ручьи). Подвижные игры: «Зайка, выхода», «Скворечники».

Утренняя гимнастика на участке.

После завтрака. Целевая прогулка по близлежащим улицам. Самостоятельная двигательная деятельность детей на участке с различным физкультурным оборудованием (обручи, прыгалки, лесенки, кубы). Подвижная игра «Лошадки». Игры в салки.

Вторая половина дня.

После полдника. Физкультурный досуг.

На прогулке. Катание на велосипедах.

Игры с вертушками; игры по желанию детей.

Лето.

Первая половина дня.

Прием детей. Игры на участке с использованием спортивного инвентаря. Игры: «Пробеги с вертушкой», «Дотронься до мяча».

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абалаков В.М. Новая аппаратура для изучения спортивной техники. - М., Физкультура и спорт, 1960.
2. Адашкявичене Э.Й. и др. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. - М.: Просвещение, 1980.
3. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992.
4. Бабасян М-А. Экспериментальное обоснование методики воспитания скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1970.
5. Богословская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1991.
- 6- Будинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1986.
- 7- Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 1983.
- 8- Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
- 9- Галахова П.В. и др. Наш взрослый детский сад. - М.: Просвещение, 1971.
- 10-Ю.Гербова В.В., Казакова Р.Г., Кононова И.М. Воспитание и развитие детей раннего возраста /Под ред. Г.М.Ляминой.- М.: Просвещение, 1981.- С.224.
- 11.Ионика А.В. Функциональные возможности детского организма к физическим напряжениям //Теория и практика физ. культуры. - М., 1939. - Вып.3.
- 12.Кабачкова ПИ. Экспериментальное исследование взаимосвязи между физическими качествами у мальчиков 10-13 лет занимающимися спортом: Материалы итог, научи, сессии ЦНИИФК за 1965 г. - М., 1966.
- 13.Казарян Ф.Г. Исследование возрастных изменений силы различных мышечных групп у мальчиков школьного возраста и ее развития у юных легкоатлетов: Автореф. дис., канд. пед, наук. - М., 1965.
- 14.Кенеман А.В., Кистяковская М.Ю., Осокина Т.И. и др. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. - М.: Просвещение, 1980.

15. Лайзане С.Л. Физическая культура для малышей -М.: Просвещение, 1987.
- 16.Майнберг. Основные проблемы педагогики спорта. - М.: Аспект пресс, 1995.
- 17.Майсурадзе М.И. О влиянии силовых упражнений на развитие выносливости //Теория и практика физ. Культуры. - 1960.-N 11.
- 18.Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986.
- 19.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. - М.; Изд-во АПН, 1961.
- 20.Островская И.М. Анатомо-физиологические особенности детского возраста. - М., 1953.
- 21.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия детей 5-6 лет. - М.: Просвещение, 1988.
- 22.Лономарев С.А. Растите малышей здоровыми. - М.: Спорт, 1992.
- 23.Примаков Ю.Н. Развитие двигательных качеств школьников (развитие быстроты, выносливости, силы и равновесия) /Под ред. З.И. Кузнецовой. -М.: Просвещение, 1967.
- 24.Сидоров Е.А. Повышение двигательной активности школьников на уроках физической культуры с учетом педагогических и психологических факторов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1982.
- 25.Сирис П.З. Экспериментальное исследование методики развития физических качеств юных спортсменов на основе применения статистических силовых упражнений: Автореф. дис. ... канд. лед. наук. - М., 1968.
- 26.Спирина В.П. Физическое воспитание детей дошкольного возраста /Под ред. А.И. Шустова.-М., 1982.
- 27.Фомин И.А., Вавилов Ю.Н. Физические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и Спорт, 1991.
- 28.Фомин И.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Просвещение, 1992.
- 29.Хухлаева Г.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М.: Просвещение, 1984.
- 30.Хухлаева Г.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1976.
31. Черешнева Л.Я. Исследование скоростно-силовых качеств у детей, занимающихся гимнастикой //Тренировка юных спортсменов /Под ред. В.П. Филина. - М.: Физкультура и Спорт, 1965.
32. Шлемин А.М. Зависимость формирования двигательных навыков от развития физических качеств у юных гимнастов //Начальная подготовка юных спортсменов /Под ред. В.П. Филина. С.С. Трошенкова - М.: Физкультура и Спорт, 1966

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ

ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И В СЕМЬЕ

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

ГИМНАСТИКА - ОСНОВНОЙ МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ДОШКОЛЬНИКОВ.

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЯ

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ И НА ВОЗДУХЕ.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДЕТСКОМ САДУ.

РОЛЬ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ	
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА - СИЛЫ У ДЕТЕЙ	
ЗАКАЛИВАНИЕ.	
ВОСПИТЫВАЕМ ГИБКОСТЬ, СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ	
ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ	
УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА.....	
СПЕЦИФИКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РАЗНЫХ ФОРМАХ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ.	
СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ	
ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА НА ПРОГУЛКЕ.....	
ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НА ЗАНЯТИЯХ.....	
ФИЗКУЛЬТУРЫ В ДЕТСКОМ САДУ	
ПУСТЬ ПОПРОБУЮТ САМИ.....	
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У МАЛЫШЕЙ НА ПРОГУЛКЕ.....	
КОНСПЕКТ КОМБИНИРОВАННОГО ЗАНЯТИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ	
ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ НЕ ТОЛЬКО ИНТЕРЕСНО, НО И ПОЛЕЗНО	
ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ	
ИГРЫ НА ЛЫЖАХ.....	
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В ДЕТСКОМ САДУ.....	
ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ	
ИГРЫ НА ВОДЕ.....	
МАССАЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ	
ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА В ДЕТСКОМ САДУ	
ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ.....	
ОРГАНИЗАЦИЯ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ И ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ.	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ «ДНЯ ЗДОРОВЬЯ»....	
БИБЛИОГРАФИЯ.....	