2023

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41«Рябинушка»

[СБОРНИК КОНСУЛЬТАЦИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ]

Подготовила:
Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

СОДЕРЖАНИЕ

1. Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников 3
2. Взаимодействие учителя по физической культуре с педагогами ДОУ в процессе реализации задач образовательных областей «Физическая культура» 11
3. Создание развивающей предметно-пространственной среды в ДОУ в соответствии с ФГОС ДО: создание условий в группе для самостоятельной двигательной активности детей 17
4. Памятка для воспитателей «Рекомендации по наполнению физкультурного уголка в группах» 21
5. Образовательная кинезиология 24
6. Роль воспитателя в развивающей педагогике оздоровления дошкольного образовательного учреждения 26
7. Воспитание самостоятельности у дошкольника 29
8. Игровые технологии в формирование здорового образа жизни детей 32
9. Как организовать прогулки летом 35
10. Методика проведения физкультурных занятий на улице 44
11. Развитие осознанного отношения к себе и своему здоровью 47

Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников

Новое в методике физкультурно-оздоровительной работы, или игровой подход к развитию двигательных навыков.

Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие, решая общую задачу укрепления здоровья, тем не менее, ставит и конкретную цель.

Утренняя гимнастика должна создавать у детей хорошее настроение и поднимать мышечный тонус. Она проводится без принуждения. Если помещение небольшое, то гимнастику можно проводить в два захода (с детьми, которые приходят раньше, и с теми, кто подходит лишь ко времени завтрака).

Рекомендуем широко использовать музыкальное сопровождение (пианино, грамзаписи, магнитофонное сопровождение со специально подобранной музыкой). Поднять интерес к гимнастике поможет использование разнообразного спортивного инвентаря (мелкого, крупного, тренажеров).

Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учетом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится, методической грамотности воспитателей. Важно предусмотреть содержание двигательного режима в течение последующего времени:

- оздоровительный бег с комплексом упражнений;
- занятия на полосе препятствий, если гимнастика проводится на воздухе и с применением тренажеров в физкультурном зале;
- в форме двух-трех подвижных игр;
- танцевально-ритмические упражнения.

Необходимо учесть, что если в течение дня детям предстоит серьезная умственная нагрузка, то утренняя гимнастика может носить развлекательный характер; если же в этот день должно состояться занятие спортивной секции, то утренняя гимнастика выполняет роль небольшого подготовительного занятия.

На физкультурных занятиях дети осваивают различные движения, спортивные упражнения. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность.

Так, например, на занятиях для самых маленьких главное — доставить как

можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всем пространстве зала или спортивной площадки.

В среднем дошкольном возрасте основное внимание воспитатель направляет на развитие физических качеств, прежде всего выносливости и силы, которые станут основой необходимой физической подготовки в целом, и на освоение приемов элементарной страховки.

В старшем возрасте, уделяя большое внимание физической подготовке воспитанников, педагогу необходимо создать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Длительность занятий составляет 20—30 мин и зависит от характера нагрузок, содержания материала, настроения и самочувствия детей.

Формы работы с детьми различны. Например, разучивание новых сложных движений, требующих страховки, проводится индивидуально, а более легких — по подгруппам. Во фронтальное занятие включаются только те движения и упражнения, которые освоили все дети.

Кроме проведения классических занятий, возможны следующие **варианты физкультурных занятий:**

1. **Игровые занятия,** построенные на основе народных подвижных игр и игр-эстафет с включением игр-аттракционов (такие занятия несколько схожи с бытующими в практике детских садов спортивными досугами).

2. **Занятия-тренировки** по обучению «школе мяча», спортивным играм, элементам легкой атлетики.

3. **Прогулки-походы:** длительная спортивная ходьба по заданному маршруту. Такое занятие позволяет детям не только укрепить свое здоровье, так как ходьба и бег — универсальные виды движения, при которых работают все группы мышц, но и значительно расширить знания об окружающем мире. Воспитатели должны заранее намечать маршрут, используя компасы, учитывать природные ориентиры. Протяженность маршрута до 4—5 км (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый — самый короткий: от 200—300 м

для детей среднего возраста, до 500— 600 м для старших детей. Постепенно расстояние увеличивается. После освоения одного маршрута переходят на другой, более длинный. Дойдя до намеченной цели, можно дать детям отдохнуть, расслабиться. Здесь мы не рекомендуем проводить интенсивные подвижные игры, так как детям надо сохранить силы для возвращения. У ребят могут быть с собой рюкзачки, питье, какие-то любимые игрушки или вещи.

4. **Сюжетно-игровые занятия.** В них всегда есть замысел, интересный для детей. Если малышам понятны игровые приемы («Попрыгали, как мячики»; «Идем на носочках, как мышки»), то более старшие любят не только игровой образ, но и длительный сюжет. Например, «Поход в зоопарк» — на таком занятии дети имитируют движения животных; «Пожарные на учениях» — особое внимание уделяется быстроте движений, развитию скоростных качеств, а значит, любое движение (лазанье по гимнастической лесенке, пробегание по скамейке и т. д.) должно быть знакомо детям.

5. **Занятия на спортивных комплексах и тренажерах** позволяют детям выполнять их любимые движения: вращения, качания, лазанье. Основная цель этих занятий — научить детей пользоваться тренажерами, развивать их самостоятельность. Другая цель — повышение плотности физкультурных занятий. Дети, умеющие работать на тренажерах, не нуждаются в страховке, что позволяет сделать эти снаряды частью игровой зоны группы или включать их как элемент в физкультурное занятие. Мелкие тренажеры типа балансира, ручного эспандера, ролика хорошо использовать в общеразвивающих упражнениях. Понятно, что способ организации детей на таких занятиях зависит и от количества тренажеров.

6. **Занятия, построенные на танцевальном материале**, проводятся музыкальным руководителем не менее двух раз в месяц. Они служат своеобразным отчетом о проводимой работе по обучению детей музыкально-ритмическим движениям и танцам. Накопленный детьми на подобных занятиях двигательный опыт используется затем воспитателем для проведения гимнастики или музыкальных разминок на воздушных ваннах, в физкультурных паузах,

спортивных досугах. Структура занятий такова: сначала используются разные виды ходьбы и бега под музыку с включением элементов танцевальных движений, затем — музыкально-ритмическая разминка, народные или современные танцы, музыкально-подвижные игры и хороводы. Учитель музыки показывает движения. Воспитатели находятся среди детей и выполняют движения вместе с ними. Занятия проводятся под фонограмму. Между структурными частями занятия проводятся расслабляющие упражнения под классическую музыку.

7. **Самостоятельные занятия.** Дети приучаются к организаторским действиям, так как им поочередно поручают провести разминку, бег, организовать игры. Смысл их в том, чтобы научить не только осознанно и правильно выполнять движения в нужной последовательности, но и страховать себя и товарища, уметь замечать ошибки и исправлять их.

8. **Занятия серии** «Забочусь о своем здоровье» можно проводить три-четыре раза в месяц. На этих занятиях дети учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению - закаливающих и гигиенических процедур, оказанию элементарной медицинской помощи, знакомятся с правилами гигиены жилища, ухода за одеждой, постелью. Отдельные фрагменты занятия проводят не только педагоги, но и медицинские работники.

9. **Занятия-зачеты.** Это своеобразные итоговые занятия, которые проводятся каждые два месяца. Их роль заключается в помощи детей воспитателю при квалифицированной оценке уровня развития сверстников. На занятиях-зачетах присутствуют медработники и старший воспитатель. Целесообразно заранее составить протоколы оценки физических качеств и физической подготовленности. Занятия проводятся в виде соревнований или спартакиад. Возможно, что дети среднего дошкольного возраста показывают свои успехи знакомому литературному герою, скажем - доктору Айболиту.

Кроме занятий, мы накопили опыт организации гимнастики после сна.

Гимнастика после сна (или воздушные ванны в движении) поднимает настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушений

осанки и плоскостопия. Настроение детей зависит от их самочувствия, от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель. В основе подбора содержания такой гимнастики лежит учет имеющегося у детей двигательного опыта и характера предыдущей деятельности.

Например, если в этот день дети занимались спортивной подготовкой, то гимнастика проводится в игровой форме. Как и утренняя гимнастика, комплекс гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей.

Ходьбу проводим сначала в медленном темпе, используя упражнения для профилактики плоскостопия, затем предлагаем бег, но он значительно короче по длительности (нельзя давать большие нагрузки сразу после пробуждения, кроме того, длительный бег по комнате утомителен для детей. Предпочтительнее организовывать бег как серию подвижных игр или игровых упражнений). Для детей, просыпающихся раньше или позднее других, а также любящих заниматься самостоятельно, готовим комплекс упражнений для выполнения в группе. В содержание воздушных ванн в движении рекомендуем включать:

- подвижные игры, хороводные игры с пением;
- комплекс профилактической гимнастики;
- спортивный ералаш с имеющимся оборудованием;
- комплекс ритмической гимнастики.

После дневной гимнастики, согласно рекомендациям врача, проводятся закаливающие процедуры. Помимо специальных видов закаливания необходимо учить детей самостоятельным процедурам. Здесь можно обратиться к методике сухого и влажного обтирания и обширного умывания. Последнее довольно просто. Ребенок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же проделать левой рукой;
- намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «два»;
- намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней

части груди, сказать «три»;

- намочить обе ладошки и умыть лицо;
- ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Понятно, что эта методика больше подходит детям старшего дошкольного возраста, но мытье рук и лица после гимнастики доступно уже со второй младшей группы. Этот прием будет служить не только оздоровлению детей, но и приучению их к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.

Мы убеждены, что работа детского сада по внедрению различных вариантов физкультурно- оздоровительных мероприятий органически входит во всю его многоплановую жизнь. Важно не за организовывать детей, решать вопросы психологического благополучия, здоровья детей через связь с другими видами деятельности и, самое главное, все, что предлагается детям, должно нравиться им.

Совместные спортивные досуги и праздники в ДОУ, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи

Лозунг «Здоровая семья – здоровый ребѐнок» с каждым годом становится всѐ более значимым.

Человечество за тысячи лет своего существования, накопило громадный опыт и знания, позволяющие ему быть здоровым. Но мы, современное поколение, не в полной мере пользуемся этим опытом. Большинство людей понимают роль спорта в жизни семьи и общества, но сами порой почему-то остаются в стороне. Одни ссылаются на то, что не времени, другие не хватает терпения. В семье родители часто не задумываются над тем, что дети в первую очередь берут пример с горячо любимых ими родителями. Если ребенок не делает зарядку, значит его не приучили к этому, и гимнастика не стала для него потребностью, но не когда не поздно приобщить ребенка к спорту. Для этого нужно единственное- личный пример. Родители должны помнить, что воспитывать интерес и любовь к спорту нужно с самого раннего детства. Важнейшим способом реализации сотрудничества педагогов и родителей в

вопросе формирования здорового образа жизни воспитанников является организация совместной деятельности, в которой родители – не пассивные наблюдатели, а активные участники процесса.

Одной из эффективных форм пропаганды здоровой и крепкой семьи в ДОУ является проведение совместных спортивных праздников и досугов. Именно они помогают родителям в деле воспитания ребѐнка, в повышении собственной компетентности, а также способствуют созданию эмоционального благополучия ребѐнка дома и в группе, а ещѐ сближают дошкольное учреждение с семьѐй. Их цель – приобщение детей и родителей к физической культуре и спорту, здоровому семейному отдыху, получение заряда бодрости и энергии.

При подготовке праздника мы сталкиваемся с рядом организационных трудностей: многие мамы не решаются участвовать в состязании, а папы ссылаются на занятость на работе. Родители должны знать, что спортивные праздники, досуги, развлечения дают детям возможность проявлять активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Участие в соревнованиях способствует повышению интереса физическим упражнениям формируют ловкость, решительность, выносливость.

А родители, участвуя в совместных мероприятиях получают возможность видеть, как ребенок виде себя в коллективе, какую радость и пользу приносят ему игры, веселые состязания.

Дети, видя, как родители бегают, прыгают, соревнуются, проникают новыми чувствами к вам и испытывают огромную радость от взаимного общения.

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру близких, взрослых к укладу жизни семьи. Следовательно, если меры по укреплению здоровья ребенка, предпринимаемые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях, с учетом индивидуальности ребенка у него развиваются определенные положительные склонности и интересы.

Дети очень любят праздники, а когда рядом папа или мама — это праздник в двойне совместные праздники они надолго остаются в памяти взрослых и детей.

Мне бы хотелось отметить, что семья и детский сад во взаимодействии друг с другом создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир. И наши спортивные праздники, проводимые в детском саду направлены на то, чтобы сблизить детей и родителей и в первую очередь доставить радость детям от совместного выполнения заданий с вами уважаемые родители. Поэтому хочется, чтобы вы не отказывались, когда вас приглашают принять участия в спортивном празднике.

Взаимодействие учителя по физической культуре с педагогами ДОУ в процессе реализации задач образовательных областей «Физическая культура»

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ, медицинского персонала и родителей.

Учитель по физической культуре, приступая к работе, должен определить для себя несколько первоочередных задач.

1. Работа любого специалиста, прежде всего, должна начинаться со знакомства с образовательной программой, по которой работает дошкольное учреждение, и учебно-методическим комплектом.

2. Внимательно изучить цели и задачи образовательной области «Физическая культура» над которыми ему предстоит работать с детьми разных возрастов.

3. Проанализировать условия необходимые для решения поставленных задач.

Провести ревизию оснащения физкультурного зала и физкультурной площадки на улице. Составить заявку на приобретение дополнительного физкультурного оборудования и пособий.

Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

4. Поэтому следующей задачей стало - «узнать детей во всех отношениях»: состояние их здоровья, физическое развитие, особенности поведения, характер, интересы, эмоциональные проявления, т. е. провести диагностику здоровья, физического и двигательного развития детей.

Комплекс диагностических мероприятий осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, медиками, узкими специалистами).

- медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);
- учитель по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);

- педагог-психолог (выявление отклонений в становлении отдельных сторон личности дошкольников: эмоциональное состояние, познавательные процессы);
- учитель музыки (оценка музыкально-ритмического развития детей).

1. **Взаимодействие с медицинским персоналом**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются: физическое состояние детей, посещающих детский сад.

Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей.

2. **Взаимодействие с воспитателями.** Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а учитель по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Обязанности учителя:

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводить различные консультации, выступать на педагогических советах, семинарах- практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана. Кроме групповых форм взаимодействия, раз в неделю, необходимо встречаться со специалистами и обсуждать вопросы, требующие внимания.
- разрабатывать и организовывать информационную работу с

родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводить обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает учитель. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает учителю по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки фиксируются в журнале взаимодействия с педагогами.

Воспитатель, является связующим звеном между учителем и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям учителя, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь учитель так же проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении

двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

3. Взаимодействие с учителем музыки. Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает учителя или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплетаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение педагоги вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с учителем музыки проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

5. **Взаимодействие с педагогом-психологом.** То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги- психологи, но и воспитатели и учитель по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, создается модель взаимодействия учителя по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

Модель взаимодействия

Учителя по физической культуре

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.

- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С учителем музыки– участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

В ЗАКЛЮЧЕНИИ МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД:

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательных области «Физическая культура» возможны, при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

Создание развивающей предметно-пространственной среды в ДОУ в соответствии с ФГОС ДО: создание условий в группе для самостоятельной двигательной активности детей

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным: сделайте его крепким и здоровым!» Сохранение и укрепление здоровья ребенка – первооснова его полноценного развития.

Вопрос организации предметно-развивающей среды ДОУ на сегодняшний день стоит особо актуально. Это связано с введением нового Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Требования ФГОС к развивающей предметно- развивающей среде:

1. предметно-развивающая среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала.

2. доступность среды, что предполагает:

2.1 доступность для воспитанников всех помещений организации, где осуществляется образовательный процесс.

2.2 свободный доступ воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающих все основные виды деятельности.

Организация развивающей среды в ДОУ с учетом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребѐнка с учѐтом его склонностей, интересов, уровня активности. Необходимо обогатить среду элементами, стимулирующими познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей.

Одним из ярких, веселых, с нестандартным дизайнерским решением, нетрафаретным оборудованием является физкультурный уголок, который лаконично и гармонично вписывается в пространство групповой комнаты. Он пользуется популярностью у детей, поскольку реализует их потребность в двигательной активности. Здесь дошкольники могут заниматься и закреплять

разные виды движений: прыжки с продвижением по извилистой дорожке, подлезание под дугу, игры с мячом, метание в цель и т. п. Увеличение двигательной активности оказывает благоприятное влияние на физическое и умственное развитие, состояние здоровья детей.

В любом цивилизованном обществе нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей. Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей.

Надо признать, что в современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Это увеличивает статистическую нагрузку на определенные группы мышц. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Этому способствует и использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей.

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно- оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, если есть желание и немного фантазии.

Спортивно – игровое нестандартное оборудование призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности, а именно:

* обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности;
* приучать ощущать себя в пространстве, ориентироваться в нем;
* создать условия для проявления максимума самостоятельности,

инициативы, волевых усилий;

* приучать применять предметы спортивно – игрового нестандартного оборудования в самостоятельной деятельности;

* пробуждать интерес к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении.

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения. В дошкольных учреждениях основная форма развития двигательной активности детей – физкультурные занятия. В целях развития и поддержания интереса к занятиям важно позаботиться о подборе физкультурного оборудования. Рациональный подбор оборудования, его обновление, внесение новых пособий, их перестановка или чередование – все это помогает реализовать содержание разных типов занятий (тренировочное, игровое, сюжетно- игровое, контрольно-проверочное).

В нашем детском саду руками воспитателей и родителями создается нестандартное оборудование, используемое в разных видах двигательной деятельности. В каждой возрастной группе создан физкультурный уголок или уголок здоровья, где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Это и фабричное спортивное оборудование, но в основном — нестандартное, изготовленное педагогами. Здесь можно увидеть различные массажные и ребристые дорожки для профилактики плоскостопия, кольцебросы, мягкие мишени, разноцветные флажки, ленты, султанчики и многое другое. Это поможет превратить обычные занятия в интересную игру.

Эффективно использовать нестандартное оборудование – это значит обеспечить оптимальную продолжительность его применения в течение всего дня в разных формах и видах деятельности с тем, чтобы добиться овладения детьми всеми видами физкультурных упражнений, их двигательного творчества на уровне возрастных и индивидуальных возможностей. Один из приемов повышения эффективности физкультурного оборудования – новизна, которая

создается за счет внесения нового нестандартного оборудования, смены переносного оборудования разных пособий в своеобразные комплексы (полосы препятствий, домики, заборчики). Дети всех возрастов выполняют упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов.

Применяя нетрадиционное оборудование на физкультурных занятиях, играх и игровых упражнениях, эстафетах, занятиях на свежем воздухе мы повышаем интерес детей к различным видам двигательной деятельности, увеличиваем объѐм двигательной активности, поднимаем эмоциональный настрой.

Памятка для воспитателей «Рекомендации по наполнению физкультурного уголка в группах»

МАССАЖНАЯ ДОРОЖКА

Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.

Цель: Стимулирует работу внутренних органов. Развивает координацию движений, равновесие.

Материалы: Резиновый коврик, деревянные палочки, камушки, пуговицы, поролон.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ РУЧЕЙКИ

Можно использовать для прыжков через «ручей», для ходьбы по «дорожке» (по узкой по широкой).

Цель: Упражнение развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног. Материалы: Линолеум, деревянные палочки, пластмассовые палочки

КЛАССИКИ

Цель: Упражнение развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног.

Материал: плотная ткань – на ней изображены геометрические фигуры, внутри тонкая прослойка поролона.

Можно использовать в различных упражнениях с прыжками. Прыжки – как в классиках, через классик; бег вокруг, змейкой; перешагивание.

ДОРОЖКА СЛЕДОВ

Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.

Цель: Стимулирует работу внутренних органов. Развивает координацию движений, равновесие.

Материалы: Клеенчатый коврик, следы от рук и ног сделанные из разного материала.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ РУЧЕЙКИ

Используются для прыжков через «ручей», для ходьбы по дорожке

Цель: Развивает координацию движений, прыгучесть, ловкость. Укрепляет мышцы ног.

Материалы: Полоски линолеума, крышки от пластмассовых бутылок

РАЗНОЦВЕТНЫЕ ПЕНЕЧКИ

Можно использовать на занятиях для перешагивания, бега змейкой.

Цель: Развивает координацию движений.

КАПСУЛЫ ОТ КИНДЕР – СЮРПРИЗОВ

Капсулы от киндер-сюрпризов, крышки от бутылок – применяются для развития мелкой моторики; используются в аттракционах ―Кто быстрее соберет‖, ―Собери зерно‖, а также для профилактики плоскостопия (дети садятся вокруг обруча, опираясь о руки или локти, и пальцами ног собирают предметы).

МЕШОЧКИ ДЛЯ МЕТАНИЯ

Используются для развития силы рук, профилактики нарушений осанки, для ОРУ, для метания вдаль, в горизонтальную и вертикальную цель;

Материал: искусственная кожа, наполнены крупой или песком по 150-200 гр.

ШИШКИ

Используются на праздниках и развлечениях. Применяются для развития мелкой моторики; используются в аттракционах ―Кто быстрее соберет‖, ―Чья команда быстрее.

БАРАНКИ

Используются для ОРУ, для выступления на праздниках.

Материал: бобины от скотча и обклеены цветной бумагой и пленкой.

ЦВЕТНЫЕ ЖГУТЫ.

Использование: в обще развивающих упражнениях. Цель: Развивать общею координацию движений.

Материал: разноцветные тряпки или разноцветные колготки.

НАБИВНЫЕ МЯЧИ

Использование: Ходьба змейкой между мячами, толкание мяча головой перед собой, перешагивание через мячи.

Цель: Развивает координацию движений, глазомер, ловкость, умение играть в паре, положительные эмоции. Материал: Ткань, опил.

Образовательная кинезиология

Образовательная кинезиология – система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путѐм вытягивания потенций, заключѐнных в теле.

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие движений и упражнений, которые используются в отношении детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Эти упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

Под влиянием кинезиологических тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Особенно актуально применение кинезиологических упражнений у детей с проблемами в развитии.

Образовательная кинезиология рекомендуется для каждого, кто желает улучшить качество и содержание своей жизни и получить удовольствие от движений.

Задачи кинезиологических занятий:

- Развитие межполушарной специализации.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие комиссур (межполушарных связей).
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.

- Развитие мышления.
- Устранение дислексии и дисграфии.

Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями

Это оригинальный способ сохранения и укрепления здоровья, основанный на трехтысячелетнем опыте китайской медицины. Проанализировав имеющуюся на русском языке литературу, составители сочли полезным включение следующих упражнений.

* Ежедневные упражнения для активизации мыслительных процессов Сгибание пальцев перед лицом

1. На уровне глаз складывают руки ладонями.
2. Схватывают кончики пальцев правой руки пальцами левой руки.
3. Схватывают кончики пальцев левой руки пальцами правой руки. Прогибание пальцев

1. Перед грудью складывают руки ладонями.
2. Разом и быстро развертывают все пальцы друг от друга. Сгибание и разгибание пальцев

1. Поднимают руки ладонями к себе.
2. Сгибают все пальцы один за другим, начиная от большого пальца правой руки.

* Упражнения для снятия нервной усталости, раздражения и эмоционального напряжения

1. Катают орех круговыми движениями между ладонями, прижимая его с усилием.
2. Катают орех на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки.

* Упражнение для усиления памяти

Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе и с усилием прижимают их друг к другу. То же упражнение делают для большого и безымянного пальцев, большого и мизинца. Для каждой руки 20 раз.

Роль воспитателя в развивающей педагогике оздоровления дошкольного образовательного учреждения

Одной из задач, реализуемой педагогическим коллективом нашего детского сада в учебном году является оптимизация работы по формированию у дошкольников потребности в двигательной активности, привычки здорового образа жизни. В дошкольном учреждении физкультурно-оздоровительная работа организуется воспитателем, учителем по физическому воспитанию. Каждый из них выполняет работу в соответствии с должностными обязанностями.

Однако педагогическая деятельность каждого направлена на одного ребѐнка, поэтому действия их должны быть согласованы между собой.

Требования к воспитателю:

1. Знает программу, в соответствии с которой претворяет на практике физическое совершенствование детей (цели, задачи, прогнозируемые результаты).
2. Проводит диагностику физического состояния детей по программе, реализуемой дошкольным учреждением.
3. Знает особенности состояния здоровья воспитанников и планирует занятия физическими упражнениями в соответствии с этими особенностями.
4. Организуя занятия физическими упражнениями с воспитанниками, применяет только методические материалы, рекомендованные органами образования (российскими, городскими, районными) для работы с детьми дошкольного возраста.
5. При проведении физкультурного занятия имеет план занятия, основанный на данных методических материалов.
6. Формирует у детей представления о гигиене и эстетике занятий физическими упражнениями (осанка, образцовый показ физических упражнений, проведение занятия в спортивной одежде и обуви и т.д.).
7. Использует средства физической культуры для воспитания нравственных (морально- волевых) качеств у своих воспитанников.
8. Контролирует физическую нагрузку детей по внешним признакам утомления.

9. Обеспечивает безопасность детей в процессе занятий физическими упражнениями.

10. Оказывает детям первую медицинскую помощь при несчастных случаях.

11. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры между занятиями и на улице, бодрящая гимнастика).

12. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-массовую работу в группе (физкультурные досуги, физкультурные праздники и т.п.).

13. Создаѐт условия в группе для самостоятельной двигательной деятельности детей.

14. Организует самостоятельную двигательную деятельность детей в группе и на прогулке.

15. Информирует родителей об уровне физического состояния их детей и успешности в двигательной деятельности.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кроссовки), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Воспитатель сам переодевается в спортивную форму. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребѐнка до самого низкого.

Важно, чтобы воспитатель знал свою роль в каждом виде деятельности. Он должен помочь детям лучше усвоить программное содержание. При этом его активность на занятии зависит прежде всего от возраста детей. Наиболее активная роль принадлежит воспитателю младшей группы. Воспитатель выполняет всѐ с самого начала занятия: с входом в зал, построения детей в шеренгу и до его окончания: выход из зала спокойным шагом.

В средней, старшей и подготовительных к школе группах воспитатель помогает учителю в перестроении детей, раздаче и сборе спортивного инвентаря.

Во время выполнений общеразвивающих упражнений и в основных видах движений воспитатель следит за исходным положением и качеством движений,

делает по необходимости замечания детям или поощряет тех, которые верно справились с заданием, применяя самые разнообразные приѐмы.

Во время подвижных игр воспитатель следит за детьми, чтобы они правильно передавали игровой образ, не нарушали установленные правила.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Ежедневные занятия с каждым ребѐнком, знание его интересов, способностей дают возможность воспитателю и учителю осуществлять физическое развитие всех детей.

Учитель консультирует воспитателей, даѐт необходимые советы, оказывает помощь.

Особенно содержательная совместная работа с воспитателем и музыкальным руководителем проводится в ходе подготовки к утренней гимнастике, спортивным праздникам, досугам, развлечениям. Учитывая способности каждого воспитателя, необходимо распределить роли для сюрпризных моментов праздника, отработать их, подобрать музыкальное сопровождение, песни, танцы.

Чтобы воспитатель был первым помощником учителя, с ним надо регулярно взаимодействовать. На консультациях знакомить воспитателей с планом работы, разрабатывать утреннюю гимнастику, обращать внимание на те умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребѐнок, вместе обсуждать проведенные занятия, учитывать, кому из детей нужна индивидуальная помощь. А на практических занятиях помогать воспитателям, совершенствовать их навыки и умения.

Постоянная, совместная работа учителя по физическому воспитанию и воспитателя группы может привести к желаемым результатам в решении задач общего физического воспитания дошкольников.

Воспитание самостоятельности у дошкольника

Физкультурная деятельность обладает педагогическими потенциалами, использование которых может повысить эффективность воспитания целеустремленности, инициативности, настойчивости, что является составляющим интегрального свойства личности – самостоятельности.

Предпосылки проявления самостоятельности закладываются еще в раннем детстве, когда ребенок начинает относительно свободно передвигаться на небольших пространствах и в какой-то мере может самостоятельно удовлетворять некоторые свои потребности.

Вначале он добивается этого внутри семьи, а затем и в других социальных группах, тем самым приобщаясь к социальным отношениям. К старшему дошкольному возрасту коэффициент самостоятельности ребенка значительно повышается: возрастает его потребность в самостоятельных поступках и действиях.

Отличительной особенностью самостоятельности дошкольников является ее организованность. В этом возрасте дети могут направлять свою инициативу на то, чтобы лучше и скорее делать что-то порученное им или задуманное ими дело в соответствии с требованиями взрослых.

Процесс становления самостоятельности дошкольника в деятельности проходит ряд стадий:

стадия целеполагания – на этой стадии ребенку доступна лишь самостоятельная постановка цели, но исполнение поставленной цели еще во многом зависит от взрослого;

стадия поиска средств реализации цели, настойчивого стремления к получению общезначимого результата культурно-фиксированными, социально-одобряемыми способами.

В развитии самостоятельности принципиально важным является то, что взрослый не подсказывает ребенку то, что он может выполнить самостоятельно, хотя бы и с некоторым усилием. Овладев разными способами двигательных действий, дошкольники видят возможность их применения в жизненных

ситуациях.

Организация самостоятельной двигательной деятельности детей требует создания спортивного уголка «Физкультурник», который оснащен разнообразным по содержанию физкультурно-спортивным материалом(физкультурный инвентарь, переносное физкультурное оборудование, иллюстрации и альбомы спортивной тематики, спортивная символика,развивающие игры, обогащающие двигательный опыт детей «В мире движений», «Физкультурная мозаика»).

Педагогическими условиями, стимулирующими развитие самостоятельности детей во время игр и занятий в уголке

«Физкультурник» является:

- ✓ гибкая тактика взаимодействия педагога и ребенка;
- ✓ целенаправленное формирование позиции ребенка как субъектадеятельности;
- ✓ расширение знаний и умений, которые можно реализовывать в самостоятельной деятельности;
- ✓ создание ситуаций, побуждающих к поиску самостоятельного решения.

На занятиях физическими упражнениями нужно придерживаться следующих требований: использовать игры и упражнения, требующие, усложнений в их выполнении; включать выполнение упражнений в парах, тройках; создавать ситуации планирования ребенком своей деятельности.

Результат: продолжительность и грамотность выполнения физических упражнений; независимость и уверенность в процессе отбора двигательных действий; интерес к движениям, умение творчески их преобразовывать; самооценка двигательных действий.

Формирование самостоятельности ребенка в двигательной деятельности зависит от понимания им роли и необходимости выполнения физических

упражнений.

Чем большим запасом знаний и двигательным опытом обладает ребенок, тем чаще он проявляет инициативу, тем более он самостоятелен и активен

Игровые технологии в формирование здорового образа жизни детей

Часто под понятием «здоровье» мы предполагаем отсутствие болезней или физических дефектов. Но мы забываем, что здоровье - это ещё и состояние полного физического, психического и социального благополучия и выпадение даже одной из этих структурных частей приводит к утрате целого.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? С какого возраста это необходимо начинать? И как сделать этот процесс интересным, увлекательным, познавательным и плодотворным?

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у детей представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребёнка - проблема не только медицинская, но и педагогическая. Правильно организованная воспитательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, способна обеспечить формирование здоровья и навыков здорового образа жизни. Формирование потребности в здоровом образе жизни у ребёнка должно проводиться легко, незаметно и ненавязчиво, но всегда с удовольствием. Безусловно, в данном процессе важна заинтересованность, как со стороны взрослого, так и со стороны ребёнка.

Мир детства не может существовать без игры. Игра- основной вид деятельности ребёнка- дошкольника. Игра в жизни ребёнка – это минуты радости, забавы, соревнования. Игра ведёт ребёнка по жизни. Мир детских игр многообразен. В дошкольном возрасте дети играют постоянно – это их естественная потребность, это способ познания окружающего. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического

и общего социального воспитания, средством приобщения к спорту. Именно игры имеют большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни. Игры проводятся в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями.

Традиционные средства физической культуры совершенствуют физические качества, формируют двигательные умения и навыки, укрепляют здоровье, но они не позволяют в полной мере сформировать ценностное отношение к здоровью и навыкам здорового образа жизни. Поэтому с учетом анатомо– физиологических и психологических особенностей детей дошкольного возраста рекомендуется использовать специальные игры и игровые упражнения. К их числу можно отнести игры и специальные игровые задания, используемые для формирования у детей представлений о здоровье, функциях организма, а также практические действия по организации здоровой жизнедеятельности.

Игры – путешествия включают все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Каждое из физических упражнений, составляющих такую композицию, не только оказывает определенноевоздействие на ребенка, но и решает конкретные задачи программы.

Игровой самомассаж, дыхательная гимнастика – основы закаливания и оздоровления. У детей во время выполнения данных видов деятельности, обычно улучшается настроение. Также эти упражнения способствуют формированию у детей сознательного стремления быть здоровыми.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости, включающей элементы йоги – терапии и

упражнения на растягивание (стретчинг).

Пальчиковая гимнастика, служащая основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на память, мышление, фантазию.

Креативная гимнастика включает нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания подчинены определенному сюжету. Использование имитации и подражания, образных сравнений, соответствует психологическим

особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию психических процессов, творчества, познавательной активности. Игровая деятельность является основой методики проведения занятий по формированию ценностного отношения к здоровью. Все упражнения, объединенные одним игровым сюжетом, быстро сменяют друг друга. Ребенок с удовольствием подражает действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Таким образом, игра является одним из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность, совершенствование функций организма, черт характера играющих и, самое главное, на приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, которое важно не только с точки зрения укрепления здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом.

Игровая форма создает условия и имеет все возможности для решения педагогических задач и, конечно же, это важный шаг к повседневному непроизвольному росту интереса у детей к высокой культуре физического развития. Игры способствуют приобщению ребёнка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни, формированию у малыша навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Как организовать прогулки летом

В рекомендации — какие виды прогулок воспитателям проводить с детьми, что учесть при подготовке прогулок внутри и за территорией детского сада, как спланировать и провести тематические прогулки, проверить организацию летних прогулок. Также есть презентация с видами тематических прогулок, памятка и инструкция для педагогов.

Какие требования есть к летним прогулкам

Нормативные и гигиенические требования к прогулкам летом не меняются. По гигиеническим нормативам минимальная продолжительность прогулки во всех возрастных группах должна быть не меньше трех часов в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21). Общие гигиенические требования к летним прогулкам смотрите в примере ниже.

Пример

Общие гигиенические требования к организации прогулки

Воспитатели должны:

- учитывать содержание прогулки и ее продолжительность, региональные, климатические и сезонные особенности;
- использовать профилактические, оздоровительные и коррекционные технологии с учетом возраста и состояния здоровья детей;
- создавать условия для реализации двигательной активности детей, формировать у детей положительную мотивацию к двигательной активности;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития детей;
- обеспечивать профилактику детского травматизма во время прогулок.

Внимание

Сократите время прогулки, если температура воздуха ниже 15 градусов и скорость ветра более 7 м/с

Это требование прописано в санитарных правилах (п. 185 СанПиН 1.2.3685-21).

Летом основной приоритет – оздоровление и физическое развитие дошкольников. Поэтому продолжительность прогулок обычно увеличивается. Новую продолжительность этого режимного момента на теплый период фиксируют в режиме дня.

Воспользуйтесь справочником режимов дня для возрастных групп. В образцах – информация о прогулках в теплый период в соответствии с требованиями СанПиН, ФГОС и ФОП ДО.

Справочник режимов дня для возрастных групп

Проводить прогулку лучше два раза в день: в первую и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При планировании содержания прогулки воспитатель предусматривает равномерное чередование спокойной и двигательной деятельности детей. А также правильное распределение физической нагрузки в течение всей прогулки.

Какие виды прогулок проводить

Прогулка — обязательный элемент режима дня в детском саду. Во время прогулки воспитатель должен обеспечить детям активную, содержательную, разнообразную и интересную деятельность.

На практике воспитатель может проводить с детьми традиционные прогулки. Однако не всегда с их помощью можно выполнить задачи прогулок. Поэтому рекомендуйте воспитателям, помимо традиционных прогулок, проводить с дошкольниками тематические. В таблице смотрите особенности традиционных и тематических прогулок с детьми.

Пример

Традиционные и тематические прогулки

	Традиционные прогулки	**Тематические прогулки**
Цели	-чередовать спокойную и двигательную деятельность детей; -равномерно распределять физическую нагрузку во время	-выстроить доминантный вид деятельности детей на прогулке; -продолжить тему дня в образовательном процессе

	прогулки	
Содержание	-наблюдение за явлениями в природе; -разнообразные игры; -спортивные упражнения; -трудовая деятельность; -самостоятельная деятельность по выбору и интересу детей	-прогулки-походы; -развлекательные прогулки с персонажем; -прогулки-события; -спортивные прогулки; -прогулки — трудовые акции

Совет

Не отказывайтесь от традиционных прогулок

Воспитателям не стоит полностью переходить к тематическим прогулкам и отказываться от проведения традиционных. Традиционные прогулки должны занимать большую часть времени в работе с детьми и лишь чередоваться с тематическими.

Воспользуйтесь презентацией, чтобы рассказать воспитателям о видах тематических прогулок с детьми.

После презентации раздайте воспитателям справочную таблицу с перечнем тематических прогулок, которые можно проводить с детьми.

Виды прогулок с детьми, которые педагоги смогут провести летом

Как спланировать тематические прогулки

Воспитатель вправе сам решить, как часто чередовать тематические прогулки с традиционными. Чтобы равномерно распределить прогулки, порекомендуйте составить таблицу на месяц.

Периодичность тематических прогулок также можно прописать в образовательной программе детского сада. Например, закрепить, что тематические прогулки будут проходить один раз в неделю по средам во всех возрастных группах. Но такой вариант ограничивает педагогов, им сложнее будет подстроиться под потребности дошкольников.

Педагогу следует распределять на неделю темы прогулок так, чтобы они не дублировались подряд. Он также должен учитывать разные факторы проведения прогулок: погодные условия, возраст детей, их познавательные интересы, двигательный опыт, наличие необходимого материала, тематику и форму предыдущей образовательной деятельности.

Не нужно проводить каждую неделю прогулки-походы — они требуют серьезной подготовки. Если так делать, у детей пропадет интерес к трудовым действиям. В группах раннего развития и младших группах воспитателю следует больше внимания уделять прогулкам-развлечениям.

Чтобы прогулки были разнообразными, воспитателю нужно планировать их содержание, включать в образовательную и самостоятельную деятельность дошкольников. В примере смотрите, как распределить прогулки по неделям.

Пример

Распределение тем прогулок по неделям

Первая неделя — прогулка-развлечениеВторая неделя — прогулка-событие.

Третья неделя — спортивная прогулка.

Четвертая неделя — прогулка — трудовая акция.

Пятая неделя — прогулка-поход

Как подготовиться к прогулкам

Чтобы организовать прогулки летом, воспитателю нужно заранее продумать их содержание с учетом разных погодных условий. Если погода позволяет проводить длительные прогулки, педагог может спланировать экскурсии за пределами детского сада. Также можно подготовить тематические прогулки по дням недели на территории детского сада.

Прогулки за территорией

Чтобы организовать прогулки за территорией детского сада, у воспитателя должны быть согласия родителей на тех детей, которые принимают участие в походах или экскурсиях. Еще нужно составить заявку на имя заведующего ДОО на разрешение организации прогулок с детьми. Воспользуйтесь готовыми образцами согласия родителя и заявки на имя заведующего.

Согласие родителя на участие ребенка в прогулке-походе

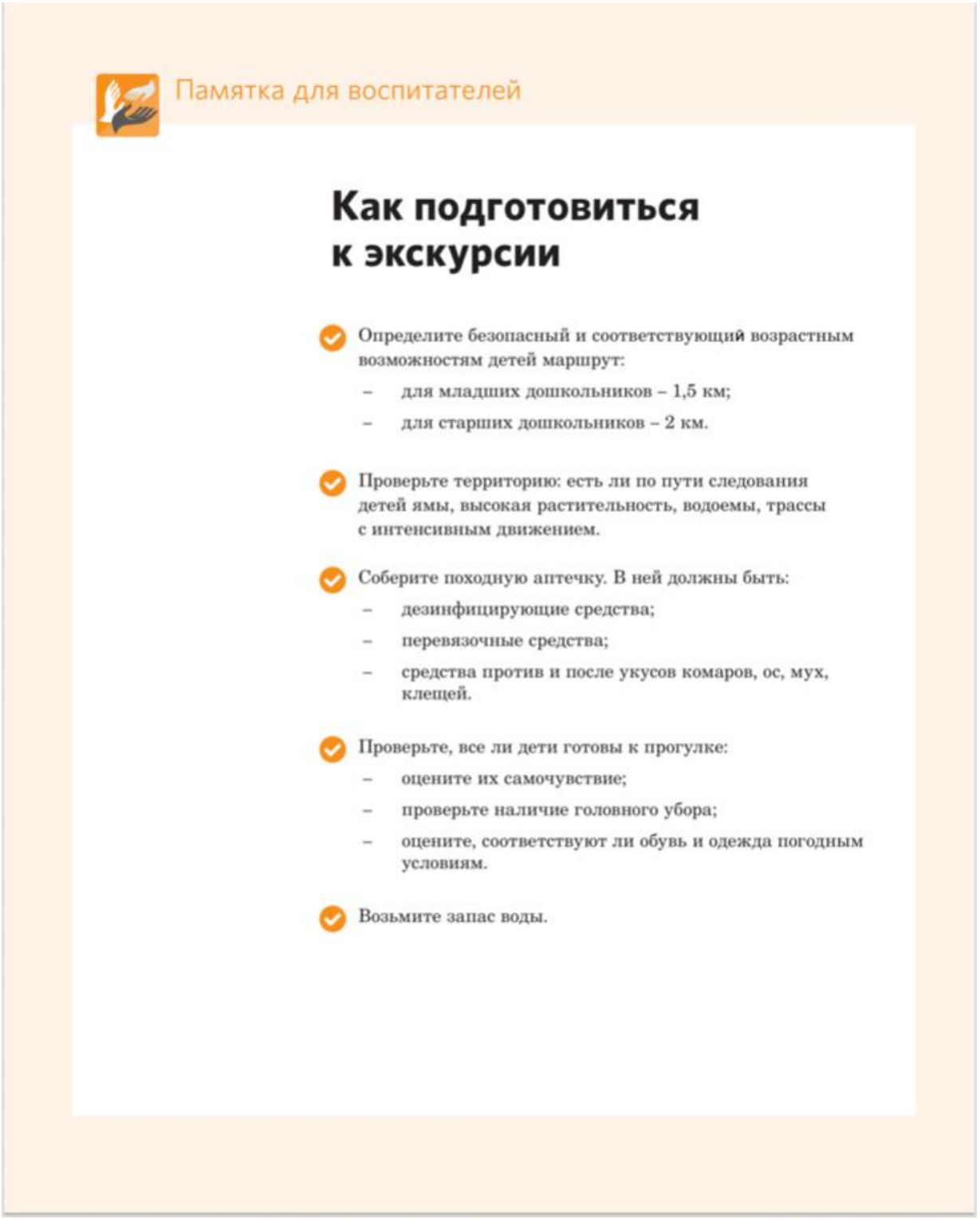
Заявка на имя заведующего на организацию прогулки группы вне территории детского сада

Внимание

Если родители будут участвовать в прогулках вместе с детьми, согласия брать не нужно

Перед тем как проводить экскурсии или походы-прогулки, нужно заранее определить безопасный маршрут для детей и подготовить необходимые вещи. Раздайте воспитателям памятку о том, что учесть при подготовке к экскурсии

Памятка для воспитателей
«Как подготовиться к экскурсии»



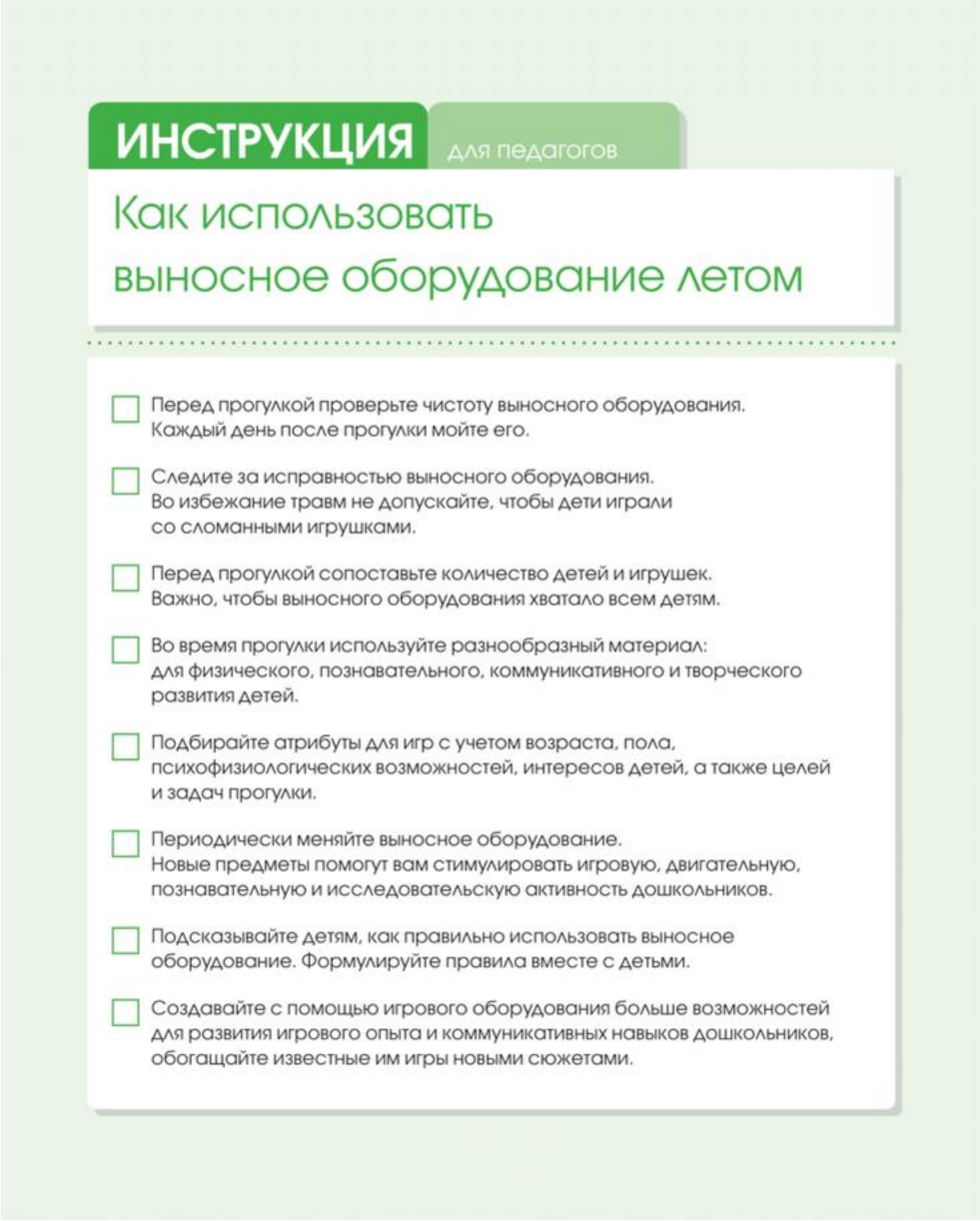
Прогулки на территории

Для прогулок на территории детского сада педагогу необходимо предусмотреть разнообразный выносной материал, чтобы активизировать двигательную активность дошкольников. Среди таких материалов: игры, игрушки, спортивный

инвентарь. Воспользуйтесь инструкцией для педагогов, чтобы подобрать, проверить и правильно использовать выносное оборудование.

Инструкция для педагогов

«Как использовать выносное оборудование летом»



Немаловажно для педагога перед прогулками проверить прогулочные участки. Главный критерий проверки — безопасность для жизни и здоровья детей. На

прогулочных участках не должно быть сорняков, опасных предметов, битых стекол. Также воспитателю следует проверить цветники на наличие ядовитых растений. Воспользуйтесь чек-листом, чтобы оценить безопасность прогулочного участка.

Чек-лист по оценке безопасности прогулочных участков на территории детского сада

Еще для безопасной прогулки воспитателю нужно оценить внешний вид стационарного оборудования. Оборудование на площадке детского сада должно быть в исправном состоянии: без острых выступов, углов, гвоздей, шероховатостей и болтов.

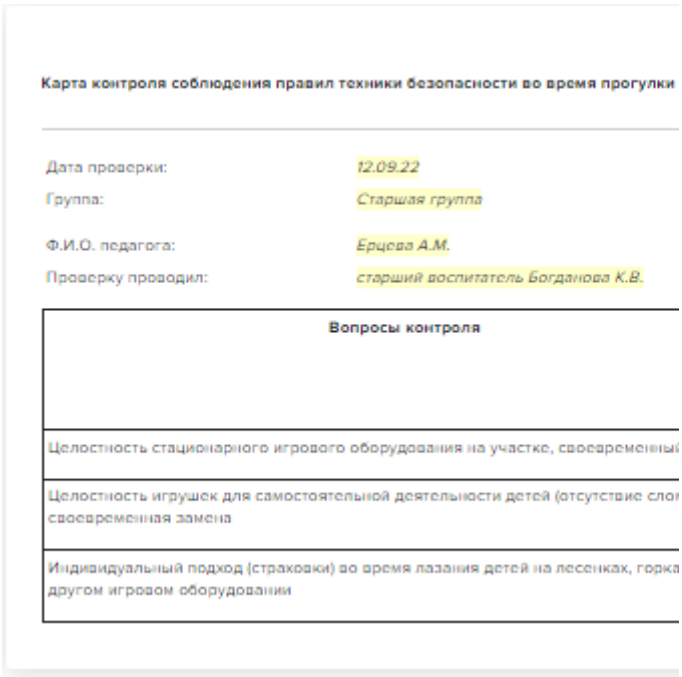
Совет

Напомните воспитателям, что о любых поломках игрового оборудования они должны сразу информировать администрацию детского сада.

Как проверить организацию прогулок

Проанализируйте, насколько воспитатель использует все возможности прогулки для всестороннего развития детей. Понаблюдайте, как педагог проводит прогулки в группах. Включает ли он в содержание прогулок разнообразные и содержательные игры, задания, уделяет ли внимание двигательной активности детей.

Убедитесь, что педагог соблюдает продолжительность прогулки по гигиеническим нормативам и проводит с детьми на улице не менее трех часов в день. Проверьте, как обустроены площадки и прогулочные участки на территории детского сада. Воспользуйтесь готовыми картами контроля готовности прогулочных участков к лету и соблюдения требований к организации прогулки, контроля выполнения режима прогулки и соблюдения правил техники безопасности.

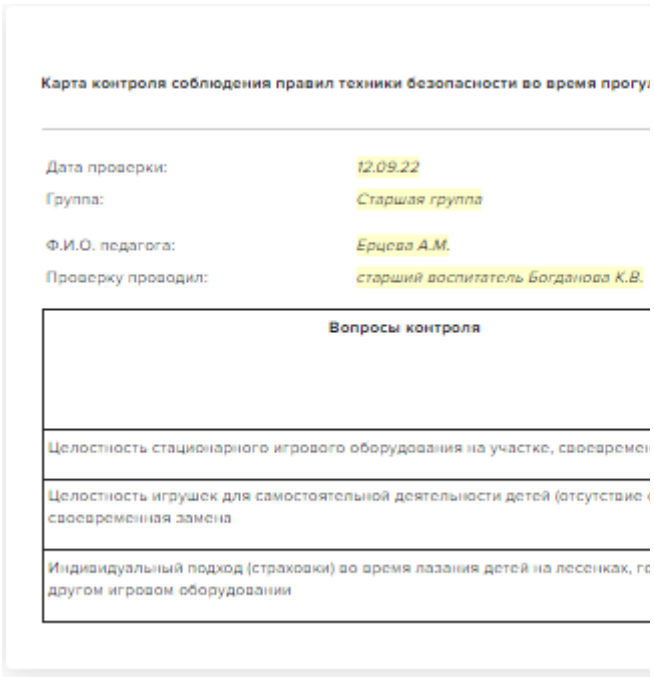


Карта контроля соблюдения правил техники безопасности во время прогулки

Дата проверки: *12.09.22*
Группа: *Старшая группа*
Ф.И.О. педагога: *Ерцева А.М.*
Проверку проводил: *старший воспитатель Богданова К.В.*

Вопросы контроля
Целостность стационарного игрового оборудования на участке, своевременный
Целостность игрушек для самостоятельной деятельности детей (отсутствие сло своевременная замена
Индивидуальный подход (страховки) во время лазания детей на лесенках, горка другом игровом оборудовании

[Контроль готовности прогулочных участков к летнему оздоровительному сезону]



Карта контроля соблюдения правил техники безопасности во время прогу

Дата проверки: *12.09.22*
Группа: *Старшая группа*
Ф.И.О. педагога: *Ерцева А.М.*
Проверку проводил: *старший воспитатель Богданова К.В.*

Вопросы контроля
Целостность стационарного игрового оборудования на участке, своевремен
Целостность игрушек для самостоятельной деятельности детей (отсутствие своевременная замена
Индивидуальный подход (страховки) во время лазания детей на лесенках, го другом игровом оборудовании

[Контроль соблюдения требований к организации прогулки]

Методика проведения физкультурных занятий на улице

Физкультурные занятия на прогулке способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей. Это достигается включением в занятия подвижных игр, игр-эстафет, спортивных упражнений, различных видов бега, упражнений в основных движениях. Во время физкультурных занятий на прогулке происходит постоянное чередование видов деятельности: более интенсивные упражнения чередуются с менее интенсивными, что позволяет поддерживать высокую работоспособность детей на протяжении всего занятия, например, медленный бег сменяется игрой, игра – упражнением в основном движении ит.д.

Одна из особенностей занятий на прогулке заключается в том, что общеразвивающие упражнения проводятся не подряд, а в различных частях занятия: в вводно-подготовительной во время ходьбы дети выполняют различные движения рук, медленный бег чередуется с прыжками; в основной части даются упражнения для развития ног и туловища. Такое выполнение общеразвивающих упражнений экономит время, делает занятие более динамичным.

Другой особенностью занятий на прогулке является обучение детей спортивным играм и упражнениям: прыжкам через скакалку, ходьбе на лыжах. В старшей группе дети обучаются элементам баскетбола, футбола, учатся играть в бадминтон. Кроме того, во время занятий на прогулках, дети закрепляют основные движения, которые они разучивали на предшествующих физкультурных занятиях.

Физкультурное занятие на прогулке состоит из трех взаимосвязанных частей*: вводно-подготовительной, основной, заключительной.*

Вводно – подготовительная часть призвана способствовать организации детей, созданию у них настроенности к предстоящей физической нагрузке.

Начинается вводно – подготовительная часть с построения и ходьбы. Во время ходьбы дети выполняют простейшие движения рук. Во время ходьбы воспитатель следит за четким шагом, правильным движением рук, соблюдением

дистанции. Ходьба без остановки переходит в медленный бег, который продолжается от 1 до 3 минут, в зависимости от возраста детей. На втором – третьем круге дети выполняют упражнения (3-4): бегут боком приставным шагом, высоко поднимая колени, прыгают на одной и двух ногах, бегут спиной вперед и др. Медленный бег заканчивается ходьбой. Подготовительная часть занимает от 3 до 5 минут. В холодный период года

построение в начале занятия не проводится: по выходе из помещения дети идут к спортивной площадке, выполняя движения для рук.

Основная часть занятия продолжается от 14 до 26 минут. В этой части решаются задачи повышения функциональных возможностей организма детей, развития силы, быстроты, общей выносливости. Кроме того, осуществляется закрепление основных движений и вырабатывается умение использовать их в игровой деятельности.

В средней группе основная часть начинается с подвижной бессюжетной игры, затем следует короткая (в пределах 1 минуты пробежка в среднем темпе. После этого дети осваивают спортивные упражнения или выполняют одно из основных движений. Заканчивается эта часть сюжетной подвижной игрой.

В старшей группе основная часть начинается с освоения спортивного упражнения и ли элементов спортивных игр. Затем – короткая пробежка в среднем темпе (от 1 до 1,5 минуты). По окончании ее дети упражняются в основном движении. После этого дается пробежка в среднем темпе, затем проводится подвижная игра.

В подготовительной группе основная часть протекает так же, как и в старшей, но воспитатель чаще использует групповой метод, которое позволяет сочетать обучение детей педагогом и самостоятельное совершенствование детьми приобретенных навыков.

В старшей и подготовительной группах бег может усложняться – детям предлагается маршрут с преодолением препятствий.

При выполнении основных движений, спортивных упражнений или элементов спортивных игр нельзя допускать спешки – нужно требовать

четкости и законченности движений.

Основная часть занятия заканчивается подвижной игрой. В целях повышения двигательной активности детей, проигравшие выходят из игры не более чем на одно повторение. В игре не должно быть длительных остановок, перерывымежду повторениями 15-20 сек.

В заключительной части проводится медленный бег, переходящий в ходьбу. Продолжительность его регулируется воспитателем в зависимости от активности детей в предшествующей подвижной игре, погодных условий и подготовленности детей: после игры большой подвижности продолжительность медленного бега должна быть сокращена вдвое или он не проводится совсем, а дети спокойно ходят по площадке. После игры средней подвижности, особенно в холодный период года, медленный бег дается в том же объеме, что и в начале занятия.

На протяжении всего занятия дети много бегают. По скорости у дошкольников условно можно выделить три вида бега: медленный, в среднем темпе и быстрый.

Медленный бег является важным средством воспитания у детей выносливости. Чтобы научить детей медленному бегу, нужно постепенно ускорять ходьбу.

Бег в среднем темпе предъявляет более высокие требования к деятельности важнейших систем организма. Как показали исследования, дети средней группы способны пробежать в среднем темпе без остановки от 500 до 600 метров, а подготовительной – от 7—до 900 метров. Быстрый бег является составной частью игр, игр-эстафет, у дошкольников онпроводится на дистанции от 10 до 30 метров.

Во время занятий на воздухе необходимо уделять внимание носовому дыханию. В то же время не стоит бояться, если в холодный период года во время бега, игры дети дышат ртом.

Одежда и обувь детей во время занятий на воздухе должна обеспечивать свободу движений, надежно предохранять от охлаждения и от перегревания.

Развитие осознанного отношения к себе и своему здоровью

Здоровье детей – богатство нации. Данный тезис является значимым в современном мире, так как состояние детского населения России вызывает большую тревогу общества. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. Только 10% детей приходят в школу здоровыми. Среди детей 85 – 90% отстают в обучении не из-за лени или недоразвития, а вследствие состояния здоровья. Можно ли остановить процесс нездоровья детей, надеясь на медицину? Невозможно, так как в большинстве случае врачи имеют дело с уже заболевшими детьми.Поэтому в настоящее время в нашей стране, как и во многих других странах мира, стала развиваться валеология – наука о сохранении и формировании здоровья. Ее основной принцип – человек должен познать себя, научиться по-особому, бережно относиться к своему здоровью. Особенно это должен осознать ребенок. Ведь от этого во многом зависит его дальнейшая жизнь. Амы, взрослые, должны помочь ребенку познать себя и научить управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить своездоровье.

Наши воспитанники в скором будущем должны идти в школу. Но только здоровый ребенок может охватить тот объем знаний, который дают в школе. Поэтому необходимо проводить с дошкольниками работу по формированию осознанного отношения к своему здоровью, как систему мероприятий. У детей формируются представления об организме человека, умения поуходу за своим организмом, они приобретают знания правил

бережного отношения к своему здоровью. Дети стремятся к физическому совершенству, хотят быть красивыми, стройными, здоровыми. Это в свою очередь ведет к успешной адаптации детейв школе.

Заботясь об укреплении здоровья детей необходимо поставить перед собой цель: развивать осознанное отношение к своему

здоровью через самопознание.

Для реализации этой цели важно определить следующие задачи:

1. Сформировать у детей элементарные знания о своем организме.
2. Способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познаниюсамого себя.
3. Воспитывать потребность на доступном уровне заботится о своем здоровье.

Ознакомление детей с организмом ни в коей мере не предполагает изучение курса анатомии и физиологии человека. Главная задача – поддержать имеющийся у детей интерес к собственному телу, его строению, функционированию и научить детей помогать себе, бережно относиться к своему организму. Конечно, обойтись без первичных знаний анатомии и физиологии человека нельзя. Но какдонести их до детей?

Помогут детям доступно овладеть необходимыми знаниямиследующие приемы

1. Отгадай загадку и найди отгадку по картинке. Дети отгадывают загадки о человеческом организме и находятотгадку на картинке.
2. Стихотворения, раскрывающие назначение органа или значимость физических упражнений для здоровья человека.
3. Беседы – рассуждения: «Зачем нужен этот орган?». С помощью взрослого ребята находят ответы на вопросы, как функционирует орган, как он устроен, какова его особенность.
4. Разбор правил поведения, раскрывающих способы бережного отношения к своим органам и частям тела.
5. Освоение практических действий по оказанию первойпомощи.
6. Использование в работе дидактических, подвижных игр, игровых упражнений, опытов. Например, при помощи упражнений ребенок может почувствовать и определить, какбьется сердце в состоянии покоя, и как оно бьется после физической нагрузки.

Учитывая большой интерес у детей к экспериментированию можно предложить опыты. (С помощью легких можно вдохнуть и выдохнуть воздух, увидев пузырьки на поверхности воды).

Дидактические игры развивают познавательные интересы у детей. Ребята могут подолгу рассматривать картинки с изображениемжизненно важных систем и органов человека, могут подолгу рассуждать, задавать вопросы. Опыт показывает, что дети легче сначала воспринимают материалоб органах чувств – они их видят, могут проверить их функцию.

Например, «Послушайте улицу. Какой орган помогает вам в этом? Амогут ли слушать животные? Есть ли у них уши?» или «Определите по запаху знакомые травы. Без какого органа мы не смогли бы это сделать?» или «Узнай на ощупь предмет, находящийся в чудесноммешочке и опиши его. Какой орган помог тебе в этом? Назови цветпредмета. Почему невозможно это сделать?» и др.

После того как дети познакомятся с органами чувств можно начать работу по ознакомлению с внутренними органами и системами человека. В большей степени эта работа проводится в подготовительной группе, так как только в этом возрасте у детей хорошо развито образное и абстрактно – логическое мышление. Также хорошо использовать в этой работе книги и энциклопедии об организме человека, а также игры, проблемные ситуации, тренинги, на которых дети могут не только рассуждать по проблеме, но и свои знания применять на практике.

В конечном итоге у детей сформируются представления о своеморганизме, познавательные и практические умения, они будут проявлять устойчивый познавательный интерес к своему здоровью, поймут значимость физических упражнений, смогут решать проблемные ситуации, связанные со здоровьем, оказывать элементарную помощь в случае получения легких травм. Дети смогут проявлять самостоятельность, правильно понимать эмоциональные состояния других и при необходимости прийти на помощь. Ребенок будет испытывать чувство удовлетворения от ежедневных физических упражнений и процедур.