

## *Консультация для воспитателей.*

### *«Методика проведения физкультурных занятий на прогулке»*

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 и т.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, перерывы между 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 он проводится 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 вместе с тем от перегревания.

### ***Консультация для воспитателей.***

#### ***«Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке»***

Проведение подвижных игр и упражнений в основных видах движений на прогулке повышает двигательную активность детей, способствует дальнейшему закреплению навыков, улучшению здоровья. Подготовка к проведению подвижных игр и упражнений на прогулке несложна. Выходя на прогулку, дети выносят нужный инвентарь: несколько мячей, скакалки, кубики, веревки и т.п. если требуется, дети вместе с воспитателем устанавливают на площадке гимнастические скамейки для проведения игр или игр – эстафет. В теплый период года игры и упражнения можно проводить как в начале прогулки, так и в конце. В холодный период – в конце прогулки с тем, чтобы разгоряченные дети сразу уходили в помещение.

Вначале проводится бессюжетная игра или эстафета. Она повторяется 3-4 раза. Воспитатель следит за точным выполнением правил: раньше времени не выбегать, сбил кеглю, вернись и поставь на место и т.д. Временно освобожденные после болезни дети привлекаются воспитателем в качестве помощников и судей.

Затем детям предлагают выполнить уже знакомые упражнения в основных видах движений: прыжки в длину с места, ходьба с перешагиванием через предметы, метание и др. При необходимости нужно оказать помощь, сделать индивидуальные замечания.

Таким образом, дети изучают движение на физкультурном занятии в зале, закрепляют во время игр и упражнений на прогулке. Через некоторое время это движение выполняется во время эстафеты или игры. После того, как упражнение в основном движении повторено 3-4 раза, воспитатель

организует подвижную игру. Сюжет игр подобран так, чтобы дети активно двигались: бегали, прыгали, метали.

Во время игр и проведения основных движений дети одеты в обычную одежду для прогулок, поэтому воспитатель должен следить, чтобы они не перегревались. При большой активности детей в игре можно несколько удлинить перерывы между повторениями, обсудив в это время действия детей и допущенные ими ошибки. В сырую и ветреную погоду нужно увеличить активность детей, выбрав для игры большую по размерам площадку, сокращая время между повторениями.

При организации двигательной деятельности на прогулке большое место отводится спортивным играм и упражнениям.

Обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится воспитателем на физкультурных занятиях, организуемых на воздухе. Но для того, чтобы дети овладели навыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо повторять и закреплять их во время прогулок.

В зависимости от погодных условий, наличия спортивного инвентаря, степени овладения детьми той или иной спортивной игрой и упражнениями воспитатель распределяет виды упражнений на все дни недели. В одних случаях дети могут упражняться в нескольких видах игр, в других случаях на прогулке планируется только один вид спортивного упражнения. При этом дети могут играть только в присутствии воспитателя.

К участию в спортивных играх и упражнениях воспитатель вначале привлекает тех детей, которые недостаточно усвоили упражнения на физкультурных занятиях. В дальнейшем нужно стремиться к тому, чтобы активно действовали все. Дети должны овладеть не только элементами спортивных игр, но и знать их основные правила, название спортивного инвентаря, уметь ухаживать за ним. Обучение спортивным играм значительно ускоряется, если воспитатель сам принимает в них активное участие, руководит действиями детей.

### ***Консультация для воспитателей.***

#### ***«Совместная деятельность воспитателя и детей»***

Этот блок занятий предусматривает формирование самостоятельной двигательной деятельности дошкольников, обеспечивает возможность саморазвития личности. Дети осваивают умение действовать в группе сверстников, кооперироваться с ними, вступать в самостоятельные отношения. Для рациональной организации самостоятельной деятельности

детей воспитатель должен продумать размещение в групповой комнате физкультурного инвентаря и спортивного оборудования. Предметная среда должна так же предоставлять детям возможность действовать индивидуально или совместно со сверстниками.

Для развития самостоятельной двигательной активности поможет дидактический материал (рисунки, схемы, карточки), который можно поместить в «Уголок юного спортсмена», подборка иллюстраций о видах спорта, спортсменах. В группе необходимо иметь спортивную символику, атрибутику, спортивный инвентарь, нестандартное оборудование.

**Планирование свободной деятельности предусматривает:**

- Рассматривание иллюстраций о видах спорта, спортсменах.
- Рассматривание альбомов «Забочусь о своем здоровье»
- Создание условий для игр разной степени подвижности.
- Индивидуальную работу с детьми (как со слабыми, так и сильными по уровню физической подготовленности).
- Работу с детьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья.
- Предварительную работу до физкультурных занятий.
- Ознакомление дошкольников с подвижными и спортивными играми.
- Ознакомление с дидактическими играми «Спортивное домино», «Одень спортсмена для соревнований», «Угадай вид спорта», настольные игры «Футбол», «Хоккей».
- Рисунки на спортивную тематику.
- Изготовление атрибутов к подвижным играм.
- Рассказы, сказки, викторины, загадки на спортивную тематику.
- Разучивание спортивных стихов, песен, считалок.

- Шахматно-шашечный клуб.

### ***Консультация для воспитателей.***

#### ***«Гимнастика пробуждения в ДОУ, как один из компонентов оздоровительной работы»***

Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения в детском саду — это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Во время ее проведения гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо воспитателя, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей. Ниже предлагаю комплекс гимнастики пробуждения.

#### **Комплекс гимнастики пробуждения после дневного сна.**

### **«Мы проснулись»**

1. «Веселые ручки» - И.п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - И.п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - И.п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - И.п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (4 раза).

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

### **«Бабочка»**

Спал цветок.

(И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена)

И вдруг проснулся.

(И.п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать)

Больше спать не захотел.

(И.п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать «не захотел»)

Потянулся, улыбнулся,

Взвился вверх и полетел

(Дети выполняют движения по тексту 2-3 раза)

### **«Пробуждение солнышка»**

1. «Солнышко просыпается» - И.п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - И.п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - И.п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. 4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - И.п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я - большое солнышко» - И.п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

### **«Зайка - зайчишка»**

1. «Зайка, подбодришь, серенький, потянись» - И.п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

2. «Зайка, повернись, серенький, повернись» - И.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

3. «Зайка, попляши, серенький, попляши» - И.п.: то же. Мягкая пружинка.
4. «Зайка, поклонись, серенький, поклонись» - И.п.: то же. Наклоны туловища вперед.
5. «Зайка, походи, серенький, походи» - И.п.: то же. Ходьба на месте.
6. «Пошел зайка по мосточку» - Ходьба по ребристой доске.
7. «Да по кочкам, да по кочкам» - Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

#### **«Лесные приключения-1»**

1. «Медведь в берлоге» - И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчики - побегайчики» - И.п.: то же. Поочередное поднятие ног в быстром темпе.
3. «Зайчишки - трусишки» - И.п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками - «спрятались»; вернуться в и. п. , отвести руки назад - «показались».
4. «Любопытные вороны» - И.п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. «Белочки на веточках» - И.п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. «Благородные олени» - И.п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

#### **«Лесные приключения-2»**

1. «Медведь в берлоге» - И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчишки-трусишки» - И.п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками - «спрятались», вернуться в и. п. , отвести руки назад - «показались».
3. «Волчек-серый бочок» - И.п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
4. «Лисички-сестрички» - И.п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
5. «Елочки большие и маленькие» - И.п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.  
Медленные приседания с опусканием рук вниз.



## *Консультация для воспитателей.*

### *«Рекомендации по наполнению физкультурного уголка в группе»*

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

#### Классики.

Цель: Упражнения 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 классики; 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 киндера – 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 общеразвивающих упражнениях.

Цель: развивать общую 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.

## ***Консультация для воспитателей.***

### ***«Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников»***

Двигательная сфера - совокупность внешних проявлений активности человека в его взаимодействии с окружающей средой, выступающей в виде моторных реакций, психомоторных действий, психомоторной деятельности и двигательного поведения в целом, включая моторный облик.

Дошкольный возраст - период интенсивного формирования всех органов и систем организма. Именно в дошкольном детстве формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. Здесь уместно вспомнить известное высказывание Н. А. Бернштейна: «Психика формируется в движении». Трудно переоценить роль движений в жизни человека. Двигательный анализатор имеет обширные связи со всеми структурами центральной нервной системы, принимает участие в их деятельности и имеет огромное значение в развитии функций мозга. Нормальное сенсомоторное развитие составляет фундамент всего психического развития ребенка и является тем базисом, над которым надстраивается вся совокупность высших психических функций.

Исследованиями установлено, что уже в дошкольном возрасте отмечается недостаточная двигательная деятельность, т. е. гиподинамия, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья ребят.

Вот почему для детей необходимы занятия физическими упражнениями, бегом, подвижные игры. Повышенная двигательная активность способствует активизации всех основных физиологических функций организма.

Повышение двигательной активности ребенка достигается путем ежедневного проведения утренней гимнастики, подвижных игр, использования упражнений спортивного характера - ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, езда на велосипеде, плавание, бадминтон.

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 рюкзаки, 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 скорости 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. Музыкальный руководитель 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 ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же проделать левой рукой;
- намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «два»;
- намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «три»;
- намочить обе ладони 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 заорганизовывать детей, решать вопросы психологического благополучия, здоровья детей через связь с другими видами деятельности и, самое главное, все, что предлагается детям, должно нравиться им.

### ***Консультация для воспитателей.***

#### ***«Использование подвижных игр в коррекции поведения дошкольников»***

Чаще всего вызывают беспокойство воспитателя так называемые шустрики – гиперактивные дети, отличающиеся от остальных сверстников тем, что они двигательны - расторможенные, всем остальным видам деятельности предпочитают бесцельную беготню по группе.

Слишком шумные, беспокойные, эти дети трудно сосредотачивают внимание на познавательной или игровой деятельности, предлагаемой взрослым, а «заразившись» ею, быстро остывают и вновь начинают проявлять двигательное беспокойство. Нередко в категорию «шустриков» попадают и дети с преобладающим холерическим типом темперамента. Однако, следует учитывать: холерики, сбросив двигательное напряжение в

предложенных взрослым видах игровой деятельности, способны упорядоченно, длительно, самостоятельно заниматься деятельностью спокойного характера, в то время как гиперактивные воспитанники нуждаются в постоянном контроле со стороны взрослого, цель которого переключать их на спокойные виды игр.

Организуя коллективные игры со всей группой, на роль водящих сначала следует выбрать детей уравновешенных, умеющих выдерживать и выполнять договорное правило, а затем главные роли доверить «шустрикам», т. к. они не боятся новых двигательных заданий и с удовольствием участвуют в играх на развитие быстроты и ловкости.

Другая группа «особых» детей более удобна для педагогов и родителей. Это медлительные, тревожные, легкоранимые дети, они редко привлекают к себе внимание громким криком или чрезмерной двигательной активностью, чаще остаются в тени, даже обладая прекрасными изобразительными или исполнительскими способностями, предпочитая одиночные игры с игрушками или наблюдение со стороны за деятельностью других, более раскрепощенных сверстников.

В условиях пребывания в ДОО медлительные дети зачастую не успевают уложиться во временные рамки, отведенные для выполнения той или иной деятельности, другие дети постоянно вынуждены их ждать, что нередко провоцирует возникновение конфликтов в детском коллективе. У взрослых они вызывают раздражение, а сверстники не очень охотно принимают таких детей в игры. Вместе с тем, именно эти дети гораздо чаще нуждаются в поддержке и опережающей похвале взрослого, стимулирующей их самостоятельную двигательную деятельность, в демонстрации вариантов организации игр вместе с другими детьми.

### **Игры для детей с высокой потребностью в движении («шустриков»)**

**Найди себе пару** (бессюжетная игра для детей 3-5 лет) Цель. Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа и направления движения: обычным, танцевальным и приставным шагом вперед, в стороны и назад; развивать слуховое внимание, умение соотносить свои движения с характером музыки; создавать условия для тренировки мышечного корсета позвоночника. Место проведения. Групповое помещение, физ. зал, или участок д/с. Ход игры. Дети спокойно ходят по залу парами, держась за руки. По первому сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, удар в бубен, команда «Танцуем по одному!» с включением музыкального сопровождения). Расцепляют руки и разбегаются в разных направлениях по всему залу, делают произвольные танцевальные движения под муз, сопровождение. По второму сигналу: «Найди пару!» (остановка музыки, хлопок в ладоши) и детям предлагается быстро найти свою пару и взяться за руки. Воспитатель



встает в пару с одним из детей. Ребенок, оставшийся без пары, считается проигравшим.

**Стань первым** (игровое упражнение для детей 4-7 лет) Цель. Способствовать снятию двигательного беспокойства; упражнять в ходьбе в быстром темпе с преодолением препятствий; развивать координацию движений, ловкость, умение слушать и слышать воспитателя, реагировать на сигнал. Место проведения. Групповое помещение, физ. зал, или участок д/с. Ход игры. Дети идут в колонне за ведущим, преодолевая естественные (бревно, ручеек, кочка) и специально подобранные (дуги для подлезания, модульное бревно, конусы) препятствия. Педагог называет имя одного из детей. Названный ребенок быстро обгоняет колонну, становится первым и передвижение продолжается.

**Скучно, скучно так сидеть!** (Бессюжетная игра для детей 4-7 лет) Место проведения. Групповое помещение, физ. зал. Материал. Стулья (по количеству игроков) Цель. Упражнять в быстром беге; способствовать снятию двигательного беспокойства; развивать быстроту реакции на слуховой сигнал; продолжать учить согласовывать свои действия с действиями других игроков, воспитывать умение наблюдать, сопоставлять и оценивать свои и чужие поступки; создавать условия для чередования подвижной деятельности с менее интенсивной и отдыхом; способствовать тренировке амортизационной функции стоп. Ход игры. По обеим сторонам игровой площадки расставляют стулья по числу играющих. Дети садятся на один ряд стульев, воспитатель встает сбоку от них. Вместе произносят рифмованный текст:

Скучно, скучно так сидеть,  
Друг на дружку все глядеть.  
Не пора ли вам подняться  
И местами поменяться?

Затем взрослый дает команду: «Раз, два, три - беги!». Дети поднимаются со своих мест и бегут на противоположную сторону площадки, стараясь как можно быстрее занять любой стул. Взрослый как равноправный участник игры тоже занимает свободный стул. Ребенок, оставшийся без места, считается проигравшим, становится водящим и отдает команды другим игрокам.

**Кати, толкай – прочь не выпускай!** (Бессюжетная игра для детей 5-7 лет) Место проведения. Групповое помещение, физ. зал участок д/с. Материал. Теннисные мячи (7-10 шт.) Цель. Упражнять в передаче катании мяча разными способами: руками, ногами; развивать быстроту реакции, ловкость; формировать положительные отношения между играющими;

продолжать учить согласовывать свои действия с действиями других игроков; создавать условия для чередования подвижной деятельности с менее интенсивной и отдыхом; укреплять мышечно-связочный аппарат верхних и нижних конечностей. Ход игры. Играющие делятся на две команды. Дети одной команды встают в круг. Ведущий (взрослый) вкатывает в центр круга один за другим 5-7 теннисных мячей. Правила игры. Мячи нельзя останавливать и выкатывать за пределы круга, их можно только катать ногой или рукой. Если дети успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей (до десяти). Затем аналогичное задание предлагается выполнить игрокам другой команды. Выигрывает та команда, которой удастся удержать больше мячей в пределах круга.

**Морские волны** (бессюжетная игра для детей 5-7 лет) Место проведения. Групповое помещение, физкультурный зал. Материал. Два газовых платка. Цель. Упражнять в быстрой передаче предмета друг другу, стоя в колонне по одному; способствовать снижению мышечного напряжения в области рук и плечевого пояса; развивать быстроту реакции на визуальный сигнал; продолжать учить согласовывать свои действия с действиями других игроков; создавать условия для повышения значимости каждого ребенка в глазах окружающих детей; способствовать укреплению мышц нижних конечностей. Ход игры. Играющие делятся на две команды, садятся на корточки в две колонны. Ведущий (взрослый) дает первым игрокам по газовому платку. По его сигналу: «Прибой, прибой! Беги волной!» игроки по очереди встают и передают платок следующему игроку. Отдав платок, игрок снова садиться на корточки. Выигрывает та команда, чья волна быстрее докатиться до последнего игрока и вернется назад. Закончить игру надо командой «Штиль!».

**Самые ловкие** (бессюжетная игра для детей 5-7 лет) Место проведения. Физкультурный зал, участок д/с. Материал. Мяч. Цель. Совершенствовать умение перебрасывать мяч друг другу и ловить его; способствовать обогащению двигательного опыта; создавать условия для развития быстроты реакции; поддерживать интерес к участию в подвижных играх; способствовать укреплению мышц туловища и рук. Ход игры. На игровом поле на расстоянии 2-2,5 м начерчены две линии, за ними встают игроки. Из числа играющих выбирается ловишка. Он занимает место между двумя линиями в центре игровой площадки. Ловишка может бегать посередине площадки между линиями от одного конца шеренги до другого. Дети начинают перебрасывать друг другу мяч, называя имя того игрока, которому бросают мяч. Задача водящего - перехватить мяч, не дав ему попасть в руки игроков. Если мяч поймал водящий, игрок, бросивший мяч, становится водящим.

## **Игры для детей с низкой потребностью в активных движениях («мямликов»)**

**Догони обруч** (бессюжетная игра для детей 2-4 лет) Место проведения. Групповое помещение, физ. зал, участок д/с. Материал. Обруч. Цель. Обогащать двигательный опыт различными видами физических упражнений; развивать навыки бега на скорость, формировать быстроту, общую выносливость, желание участвовать в совместных играх со сверстниками; поощрять самостоятельные игры со спортивным инвентарем в помещении и на улице; способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата стоп и голени. Ход игры. Дети выстраиваются в шеренгу у линии старта. За их спинами стоит водящий (сначала взрослый, потом ребенок, держа обруч. Водящий запускает обруч вперед и говорит: «Марш!»). Дети бегут за обручем, стараясь поймать его. Выигрывает тот участник, кому это удастся сделать первому.

**Волейбол с воздушными шарами** (бессюжетная игра для детей 2-4 лет) Место проведения. Групповое помещение, физ. зал. Материал. Воздушные шары для половины игроков. Цель. Обогащать двигательный опыт различными видами физических упражнений; развивать навыки подбрасывания и передачи воздушного шара партнеру по игре; формировать ловкость, общую выносливость и желание участвовать в совместных играх со сверстниками; поощрять самостоятельные игры детей с воздушными шарами в помещении и на улице; способствовать укреплению мышц рук. Ход игры. Дети встают в пары друг напротив друга и начинают перебрасывать шары партнеру по игре. Выигрывает та пара, которой удастся дольше других не уронить шар. Вариант игры. Игроки встают в общий круг и перебрасывают шар друг другу, отбивая его. Игрок, не сумевший отбить летящий к нему шар, выходит из игры на один кон.

**Заморожу** (бессюжетная игра для детей 3-5 лет) Место проведения. Групповое помещение, физ. зал, участок д/с. Цель. Упражнять в быстрой смене движений рук; способствовать повышению интереса к двигательной деятельности; развивать координацию движений, ловкость; продолжать учить согласовывать свои движения с действиями других игроков; создавать условия для повышения уверенности в собственных силах; укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Ход игры. Играющие образуют круг и вытягивают руки к центру. Водящий – Морозко (сначала взрослый, затем ребенок) стоит в середине круга. Дети подпрыгивают на месте, приговаривая: «Не боимся мы угрозы, и не страшен нам Мороз!», при приближении Морозко прячут руки за

спину, а тот старается осалить кого-нибудь по руке. Осаленный становится водящим, и игра продолжается.

**Юла** (бессюжетная игра для детей 5-7 лет) Место проведения. Групповое помещение, физ. зал, участок д/с. Материал. Обручи по количеству игроков. Цель. Формировать умение вращать обруч, установив его вертикально на полу, а также физические качества (ловкость, гибкость, общую выносливость); способствовать повышению интереса к двигательной деятельности; поощрять инициативу детей самостоятельно организовывать и проводить несложные подвижные игры; создавать условия для проявления успешности в двигательной деятельности; способствовать укреплению мышц рук и плечевого пояса. Ход игры. Играют 2-4 детей. Поставив обруч на пол, придерживая его сверху рукой, игроки должны быстрым движением закрутить его одной рукой вокруг вертикальной оси, как юлу, затем отпустить и дать покружиться. Выигрывает тот игрок, чей обруч кружится дольше. Вариант игры. Игрокам предлагается быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, как юлу, затем отпустить его и дать покружиться на счет 1-5(10, потом быстро поймать обруч, не допустив его падения. Выигрывает тот игрок, кто выполнит задание правильно.

**Обмоталочки** (бессюжетная игра для детей 5-7 лет) Место проведения. Групповое помещение, физ. зал. Материал. Веревка длиной более 5 м, середина которой обозначена меткой. Цель. Упражнять в умении кружиться на месте, не теряя равновесия; способствовать осознанию границ своего тела; развивать быстроту реакции на сигнал; создавать условия для управления своими движениями и контроля своего поведения; поддерживать желание выигрывать в соревнованиях со сверстниками; способствовать укреплению мышц туловища и ног. Ход игры. Два игрока встают у концов веревки, закрепляют их на поясе. По сигналу взрослого и под его контролем дети начинают кружиться на месте, наматывая на себя веревку, пока не встретятся. Побеждает тот, на чьем поясе окажется узелок.

**Лесные пятнашки** (бессюжетная игра для детей 5-7 лет) Место проведения. Участок детского сада. Материал. Деревья на участке. Цель. Упражнять в беге с увертыванием от водящего, создавать условия для управления своими движениями и контроля своего поведения; поддерживать желание детей участвовать в совместной игровой деятельности со сверстниками; способствовать укреплению мышц туловища и нижних конечностей. Ход игры. Из числа играющих выбирается ловишка. Он отходит в сторону от игровой площадки. Игроки встают на линию старта. По сигналу взрослого «Раз, два, три - беги!» игроки стараются перебежать за линию финиша, обозначенную на расстоянии 4-6 м от старта. Ловишка

старается поймать детей; при этом нельзя салить игрока, прижавшегося спиной к дереву, и тех, кто сумеет обхватить дерево руками.

### ***Консультация для воспитателей.***

#### ***«Развитие осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста»***

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 случаев 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. А мы, взрослые, должны помочь ребенку познать себя и научить управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

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 по уходу 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 детей в 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 познанию самого себя.

3. Воспитывать потребность на доступном уровне заботиться 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 как донести их до детей? Помогут детям доступно овладеть необходимыми знаниями следующие приемы:

1. Отгадай загадку и найди отгадку по картинке. Дети отгадывают загадки о человеческом организме и находят отгадку 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 первой помощи.

6. Использование в работе дидактических, подвижных игр, игровых упражнений, опытов. Например, при помощи упражнений ребенок может почувствовать и определить, как бьется 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 изображением жизненно важных систем и органов человека, могут подолгу рассуждать, задавать вопросы. Опыт показывает, что дети легче сначала воспринимают материал об органах чувств – они их видят, могут проверить их функцию. Например, «Послушайте улицу. Какой орган помогает вам в этом? А могут 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 чудесном мешочке, и опиши его. Какой орган помог тебе в этом? Назови цвет предмета. 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 своем организме, 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.

### ***Консультация для воспитателей***

#### ***«Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»***

Согласно ФГОС ДО в процессе образовательной деятельности в дошкольном учреждении необходимо плавно сочетать индивидуальный и дифференцированный подход к каждому ребенку.

Этап вхождения ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в первую общественную образовательную систему – это время дошкольного детства, дошкольное обучение и воспитание. Работа по физическому воспитанию в первую очередь должна быть направлена на решение общих и коррекционных задач. Одной из основных задач является стимулирование позитивных сдвигов в организме, формирование двигательных умений и навыков физического развития, направленных на развитие и совершенствование организма, на жизнеобеспечение, на адаптацию в обществе. Одним из путей коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития детей в ДОУ является целенаправленное использование в процессе физического воспитания известных физкультурно - оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным и индивидуальным особенностям детей.

В настоящее время для детей с ОВЗ в системе занятий по физическому развитию наиболее актуально включение *адаптивной физической культуры* (АФК). Эта система включает комплекс мероприятий спортивно оздоровительного характера, направленных на адаптацию и реабилитацию в социальной среде детей с ограниченными возможностями здоровья. Преодолевая психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ребенок осознает необходимость своего личного вклада в социальное развитие общества. Занимаясь с детьми АФК, необходимо учитывать рекомендации всех специалистов индивидуально для

каждого ребенка и обеспечить лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный и профилактический эффекты. Улучшение качества жизни детей с ОВЗ по средствам спорта и физической активности- главная задача АФК: необходимо формировать у детей потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни, развивать способность к преодолению физических нагрузок, психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни, формировать функции разных систем и органов вместо нарушенных или отсутствующих.

Важным компонентом является включение родителей в совместную деятельность со специалистами, педагогами. Обучить родителей педагогическим технологиям по организации жизни ребенка в обществе и осуществление комплексной оздоровительной работы во взаимодействии со специалистами – основная задача педагогов. К сожалению, родители, зная и понимая важность оздоровительных мероприятий, не делают утреннюю гимнастику, не имеют дома элементарных спортивных снарядов, не посещают в выходные дни спортивные учреждения, не соблюдают режима дня и питания.

Чтобы сохранить и улучшить здоровье детей в один из самых ответственных периодов жизни, необходима огромная работа с семьей. Задача педагога ДОУ – своевременно и поэтапно включать родителей в совместную деятельность со всеми специалистами образовательного учреждения. Система занятий по АФК лежит в основе организации всей жизни детей в дошкольном учреждении и в семье. В режиме должны быть предусмотрены технологии сохранения и стимулирования здоровья, а также технологии обучения здоровому образу жизни и нетрадиционные коррекционные методики с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей с ОВЗ.

### **Утренняя гимнастика с элементами кинезиологических упражнений.**

При проведении утренней гимнастики используются кинезиологические комплексы как индивидуальные, так и общие, групповые.

Кинезиологические упражнения, совершенствуя мелкую моторику рук, развивают межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Имитационные движения способствуют формированию у детей представлений о средствах двигательной выразительности, помогают войти в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый образ «Я»), вести диалог через язык жестов, мимики, поз.

### **Ритмическая гимнастика.**

Это комплекс упражнений, которые проводятся под музыку и обычно очень нравятся детям. Гимнастика развивает ловкость и координацию движений.

### **Нетрадиционные виды упражнений.**

#### ***Игровой самомассаж.***

Является основной для закаливания и оздоровления детского организма.

Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Упражнения способствуют формированию у ребенка



сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления.

#### ***Пальчиковая гимнастика.***

С помощью пальчиковой гимнастики развивается мелкая моторика, стимулируются речевые и моторные центры ребенка. Веселые игры доставляют удовольствие детям, сопровождаются интересными стишками.

#### ***Динамические паузы.***

Снимают усталость и переключают внимание во время работы на занятиях.

#### ***Подвижные игры.***

Способствуют выходу запасов энергии, развитию координации движений, при этом прививаются навыки общения и укрепляется психоэмоциональное здоровье.

#### ***Дыхательная гимнастика.***

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

#### ***Корректирующая гимнастика.***

Способствует коррекции имеющихся недостатков в физическом развитии. Воспитывает бережное отношение к своему телу. Дает заряд бодрости на весь день.

#### ***Бодрящая гимнастика после дневного сна.***

Поднимает настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устраняет сонливость и вялость, помогает организму «проснуться».

#### ***Физкультминутки.***

Повышают и удерживают умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечивают кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий.

#### ***Сказкотерапия.***

Обыгрывание ситуаций с любимыми героями сказок позволяет легко добиться замечательных результатов в области психологии, развития и воспитания малышей.

#### ***Креативная гимнастика.***

Предусматривает целенаправленную работу с применением нестандартного оборудования – «Дорожка здоровья».

#### ***Физкультурные занятия.***

Совершенствуют двигательные умения и навыки детей, развивают быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.

#### ***Релаксация.***

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

#### ***Прогулки на свежем воздухе в любое время года.***

Оказывают закаливающее воздействие на организм в естественных условиях.

Системный подход к организации физкультурно-коррекционных мероприятий, внедрение здоровьесберегающих технологий по АФК позволяет эффективно осуществлять коррекцию нарушений в развитии детей.

Внедрение в практику работы физкультурно-коррекционных мероприятий данной системы, в которой присутствует обучение, воспитание и оздоровление, позволяет достичь положительных результатов.

Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребенка.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, который служит основой его нормального физического и психологического развития.

Нормальное сенсомоторное развитие составляет фундамент всего психологического развития ребенка и является базисом, над которым надстраивается вся совокупность высших психологических функций.