

План физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме дня филиала Елинский детский МОУ «Захаровская СОШ № 2»

1. Основы физического развития

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом развития важнейших систем организма и их функций, закладывания базы для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия и свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического развития, то в дальнейшем наверстать, устранить допущенные ошибки будет чрезмерно трудно.

Дети дошкольного возраста должны двигаться не менее 50-60 % всего периода бодрствования. Им свойственна частая смена движений и поз - до 500-1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную активность детей, создавая условия для разных движений. Решению этой задачи, отчасти, служат физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольника: утренняя гимнастика, гимнастики после дневного сна, подвижные игры и развлечения на прогулке.

Потребность в движении как проявлении биологической сущности человека есть такая же естественная потребность, как и все основные - в пище, тепле, доброте, безопасности и т.д.

Таким образом, одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность.

Однако практика показывает, что даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движения, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Правильный выбор средств физического воспитания не только повысит двигательную активность детей, но и будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья.

На практике, организация такого двигательного режима происходит не всегда. Организации самых малых по времени и одних из самых

значительных для организма дошкольников физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня в ДОО не уделяется должного внимания. Это обусловлено рядом причин, в том числе следующими:

- у воспитателей нет понимания важности и нужности проведения данных форм физического воспитания;
- трудности в подборе упражнений, комплексов упражнений и подвижных игр для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- т.к. данные мероприятия проводятся ежедневно, у воспитателей возникает трудность в выборе разнообразных средств физического воспитания, для предотвращения однообразия и скуки.

Актуальность проблемы, её практическая значимость обусловили выбор темы «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня как компонент здорового образа жизни дошкольников средней группы ДОО»

Цель работы - выявление особенностей организации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками

К физкультурно-оздоровительной работе можно отнести такие формы: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультурные минутки, паузы, закаливающие процедуры. Двигательную активность в повседневной жизни обеспечивают подвижные игры, физические упражнения на прогулках, походы за пределы дошкольного заведения (детский туризм), физкультурные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, дни и недели здоровья, индивидуальная работа по физическому воспитанию.

Занятия по физической культуре рассматриваются как целенаправленная и нормированная форма организованной учебно-познавательной деятельности, которая ставит цель - оптимизация двигательного режима, формирование и закрепление двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, предоставление детям специальных знаний по физической культуре.

3. Утренняя гимнастика на занятиях в ДОО

Утренняя гимнастика - обязательная составляющая организации жизнедеятельности детей в дошкольном учебном заведении. Она способствует углублению дыхания, усилению кровообращения, обмену веществ, развитию разных групп мышц, правильной осанке, расторможению нервной системы после сна, вызывает положительные эмоции. Главное требование к гимнастике в летний период - проведение ее на свежем воздухе, а зимой – в хорошо проветренном помещении. Для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным климатическим условиям

одежда во время выполнения упражнений должна быть легкой.

Продолжительность утренней гимнастики: для детей раннего возраста - 4-5 минут, младшего дошкольного возраста - от 6 до 9 минут. Комплексы утренней гимнастики разучиваются на занятиях по физической культуре, действуют 2 недели с усложнением на второй. На протяжении года уже знакомые комплексы периодически повторяются, увеличивается нагрузка за счет разнообразия упражнений, повышения интенсивности выполнения.

Гимнастика после дневного сна проводится после постепенного подъема детей в спальне, групповых комнатах или зале. Комплекс такой гимнастики включает общие развивающие упражнения на разные мышечные группы с изменением исходных положений и специальные упражнения для формирования стопы и фигуры. Продолжительность от 6 до 9 минут в зависимости от возраста детей. Физкультурные паузы (динамические перемены) проводятся в перерыве между малоподвижными видами деятельности и организованными занятиями с целью снятия утомляемости детей через использование несложных двигательных упражнений. Их продолжительность - 5-10 минут.

4. Комплекс физических упражнений

Физкультурные минутки - проводятся во время организованных занятий в виде кратковременных комплексов физических упражнений, что дает возможность уменьшить утомляемость детей и возобновить их трудоспособность для дальнейшей успешной работы. К комплексам физкультурных минуток входит 3-4 упражнения, каждое из которых повторяется 4-6 раз. Их продолжительность 1-2 минуты. Закаливающие процедуры – система мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма детей, развитие у них способности быстро без ущерба для здоровья приспособиться к изменениям условий окружающей среды. В дошкольных учебных заведениях применяется два вида закаливающих мероприятий: ежедневные и специальные. К ежедневным относятся: соответствующий температурный режим, применение широкой аэрации, использование прохладной воды для мытья рук, лица, полоскание рта, горла. Специальные закаливающие процедуры – воздушные и солнечные ванны, разнообразные водные процедуры (например: сухое и влажное обтирание тела махровой рукавичкой, обливание ног, тела), сон при открытых окнах и другие.

При использовании водных процедур температура воды постепенно снижается согласно установленным нормам.

Проводятся и другие закаливающие (ходьба босиком по росистой траве, глине, камням, влажному песку другое) и специальные лечебно-профилактические процедуры (фитотерапия, ароматерапия, лечебная физкультура, массаж, физиотерапевтические процедуры другое), которые включаются в систему оздоровления по назначению врача и согласием

родителей с учетом индивидуальных показателей состояния здоровья и самочувствия детей. Педагоги дошкольного учебного заведения должны побуждать детей к двигательной деятельности, регулировать их активность, поощрять попытки проявления самостоятельности, волевые усилия. При этом важно учитывать двигательный опыт каждого ребенка, присущий им темп, уровень подвижности, природные возможности и способности. В рамках подвижного двигательного режима ежедневный объем двигательной активности составляет от 3 часов для детей раннего возраста, 3-4 часа для младшего дошкольного возраста, 4-5 часов – для старших дошкольников.

5. Формы организации двигательной активности детей

Формы организации двигательной активности в повседневной жизни физкультурный оздоровительный дошкольный двигательный:

Прогулки - важная составляющая жизнедеятельности детей.

Обязательное условие их проведения - сбалансирование взрослыми программных требований с желаниями воспитанников. Содержание работы в ходе прогулки зависит от погоды, образовательных задач, общей атмосферы в группе, настроения и интересов детей другое. Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества. В начале или конце прогулки рекомендуется выполнить пробежку, например, вокруг здания детского сада (скорость 1-1,2м/с), после чего перейти на ходьбу. На прогулке продолжительность упражнений и подвижных игр для детей раннего возраста - 20-35 минут, младшего - 35-45 минут, старшего - 45-60 минут. Двигательную активность детей следует снижать в конце прогулки (за 10-15 минут) до ее окончания, чтобы обеспечить спокойный переход к другому режимному моменту.

Подвижным играм отводится значительное место во время организации двигательного

режима, учитывая ведущую роль игровой деятельности в личностной росте детей. При их подборе учитываются такие показатели: возраст детей, время года, погодные и природные условия, место игр на протяжении дня, наличие необходимого физкультурного оборудования и инвентаря. Подвижные игры включаются в разные формы работы с детьми (занятия, праздники, развлечения, походы и другое) после их предварительного разучивания. Их проводят во всех возрастных группах ежедневно: во время утреннего приема (одна-две игры малой и средней подвижности), на прогулках (две-три игры малой, средней и большой подвижности), вечером предлагаются одна-две игры средней и малой подвижности. Всего на протяжении дня проводится пять-шесть подвижных игр, а летом - шесть-семь. На протяжении дня следует проводить подвижные игры разных видов: сюжетные и бессюжетные, игры соревновательного типа, с элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, городки, бадминтон, настольный теннис,

хоккей с мячом и шайбой) и спортивных упражнений (езда на велосипеде, катание на санках, коньках, ходьба на лыжах), развлечения (кольцеброс, кегли) другое. Обучение элементов большинства спортивных игр и упражнений спортивного характера осуществляется на занятиях по физкультуре, а закрепление на прогулках.

Физические упражнения также широко используются в разнообразных организационных формах (утренняя гимнастика, занятия по физкультуре, подвижные игры и т.д.).

6. Физкультурные мероприятия

Перед дневным сном следует проводить релаксационные упражнения. Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности.

Походы за пределы Дошкольного учреждения (Детский туризм) проводятся с детьми, начиная с младшего дошкольного возраста. Воспитатель должен тщательно готовиться к их проведению: продумать маршрут движения и способ передвижения, определить и выучить места остановок и отдыха, учитывая при этом все природные условия для проведения упражнений с усовершенствованием двигательных навыков (наличие ручейков, горок, поваленных деревьев другое). К месту назначения дети могут идти свободно, группируясь по желаниям; построение парами используется при переходах улиц, шоссе. Продолжительность перехода в одну сторону (от дошкольного заведения до конечной остановки) составляет для детей 4 года жизни 15-20 минут, пятого года жизни -20-25минут, шестого года - 25-30минут. Во время переходов используются упражнения с основных движений, подвижные игры с использованием мелких физкультурных снарядов и природных условий, а также предусматривается проведение наблюдений в природе и окружающей действительности, элементарные беседы, краткие рассказы природоведческого, экологического направления, дидактические игры другое. Нельзя подменять походы за пределы дошкольного заведения целевыми прогулками и экскурсиями - они занимают самостоятельное место в образовательном процессе как форма ознакомления детей с природным, предметным и социальным окружением. Основная цель детского туризма в условиях дошкольного заведения - оздоровление детей, предупреждение гиподинамии, оптимизация двигательного режима, усовершенствование двигательных навыков.

Физкультурные праздники проводятся дважды на год, начиная с младшего дошкольного возраста. Оптимальная продолжительность мероприятия для детей этого возраста - 40- 50минут, для старшего возраста - 50-60минут. Физкультурные праздники организовываются в первой или во второй половине дня, в музыкальном или физкультурном зале, на площадке, в бассейне и другое. Если праздники проводятся в помещении, необходимо позаботиться об организации полноценной прогулки в этот день.

Физкультурные развлечения проводятся, начиная с раннего возраста (3-ий год жизни) один-два в месяц, как правило, во второй половине дня. Продолжительность физкультурных развлечений для детей раннего возраста - 15-20 минут, младшего - 20-30 минут, старшего возраста - 35-40 минут. Местом их проведения может быть физкультурный или музыкальный зал, групповая комната, физкультурная или игровая площадка, лесная или парковая лужайка, берег водоема и другое. Обязательным должно быть участие каждого ребенка в развлечении.

Дни здоровья организовываются один раз в месяц, начиная с 3-его года жизни. Этот день насыщен разнообразными формами: закаливание и лечебно-профилактическими процедурами, детский туризм, физкультурные праздники или развлечения, подвижные игры на прогулках физкультурные занятия другое. Большинство из них желательно проводить на свежем воздухе. В день здоровья вся образовательная работа связывается с темой здоровья и здорового образа жизни (беседы, чтения художественной литературы, игровая, познавательная, трудовая, самостоятельная художественная деятельность, др.). Программа дня здоровья предусматривает как общие для всего дошкольного заведения, так и рассчитанные на отдельную возрастную группу.

Недели физкультуры организовываются также как и дни здоровья, проводятся ежеквартально. Программа рассчитана на несколько дней.

Самостоятельная двигательная деятельность как форма организации двигательного режима проводится с детьми ежедневно во время утреннего приема, дневной и вечерней прогулки, другое. Она может разворачиваться как в помещении, так и на площадке.

Организовывая самостоятельную двигательную деятельность, следует учитывать индивидуальные особенности здоровья и физическое развитие, функциональные возможности организма конкретного ребенка.

7. Практическая часть

«Учимся просыпаться».

Каждое наше утро должно начинаться с положительных эмоций и тогда день принесет вам удачу. Проснувшись, нельзя резко вскакивать с постели, необходимо подготовить организм к переходу от сна к бодрствованию. Для этого нужно выполнить несколько упражнений на пробуждение.

Динамическая гимнастика на пробуждение:

- Закрывать, открыть глаза
 - Сжать пальцы рук в кулачок и разжать
 - Поступательные движения стопой вперед и назад
 - Упражнение «велосипед» – для ног
 - Стоя на четвереньках прогнуть и выгнуть спину – «кошка»
- (Упражнения выполнять 3-5 раз)

«Позвоночник берегу, сам себе я помогу...»

Правильная и красивая осанка – ключ к здоровью. От чего может нарушиться осанка?

Таких причин очень много. Неправильная осанка не только неэстетична, но и неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Предлагаю упражнения для коррекции осанки, которые можно выполнять в домашних условиях.

Упражнения в парах (с родителями)

1. «Тачка» или «Крокодильчик»

Ребенок ставит прямые руки на пол, взрослый берет его за щиколотки и приподнимает, ребенок «идет», переставляя руки до стойки и обратно.

2. «Шагаем вместе»

Ребенок ставит свои стопы на ноги взрослого. Стоя лицом друг к другу и держа ребенка

за руки, взрослый идет до стойки и обратно.

3. «Гордая цапля»

Родители и дети стоят на противоположных сторонах площадки. Дети идут, перешагивая через препятствия с мешочком на голове, передают его родителям. Родители повторяют то же самое, пока вновь не поменяются местами.