

МОУ «Новосельский центр»

КОНСУЛЬТАЦИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Инструктор по физическому
воспитанию:
Морозова Екатерина Михайловна

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

СБОРНИК





КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Здоровьесберегающие технологии на занятиях по плаванию для детей дошкольного возраста



дошкольного возраста.

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогике относительно недавно, в последние несколько лет, и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. А это не совсем правильно.

Качественные приемы и методы, направленные на оздоровление ребенка, которые грамотно встроены в образовательную систему дошкольного учреждения, будут более эффективными, чем хаотичный, случайный набор различных методик по укреплению здоровья детей

Что же такое здоровьесберегающие технологии? Это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящих ущерб здоровью ребенка, а так же качественная характеристика педагогических технологий по критерию воздействия на здоровье детей.

Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании? Данные технологии направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранение и поддержание здоровья детей в рамках педагогического процесса в детском саду.

Внедрение в ДОУ здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание для закаливания, сохранения и укрепления здоровья детей. Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулирует его нервно - психическое (психомоторное) развитие. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно – сосудистую систему, дыхательный аппарат.

Бассейн полезен всем: вялые здесь становятся бодрее, слишком резвые – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Сегодня, уверены врачи, противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляет лишь отиты (воспаление уха) и кожные болезни. И напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Среди них ДЦП, ортопедические патологии (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость и др.), функциональные сердечные изменения, ожирение и т. д.

Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей. Дошкольники, посещающие бассейн меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

До и после занятий проводятся следующие оздоровительные мероприятия:

- хождение по шипованным коврикам. «Самая лучшая обувь - это отсутствие обуви» (врач Себастьян Кнейп). Стопа - это особая часть тела, на ней находится огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по шипованным коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло.

- массаж лица. Цели - помочь предупредить и лечить отек слизистой оболочки носоглотки, нормализовать дыхание, повысить иммунитет, предотвратить простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица;

- массаж стоп ног. Цель - воздействовать на биологически активные центры, находящиеся на ногах, прочистить энергетические каналы ног;

- массаж кистей рук. Цель - возбудить мышцы руки прочистить энергетические каналы, оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, печень, легкие, кишечник;

- гимнастика для глаз. Цель - активизировать кровообращение в области глаз и мозга, укрепить окологлазные мышцы;

- дыхательные упражнения с озвученным выдохом. Цель - избавиться от насморка, простуд, расстройства сна и пищеварения.

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться». И здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное – температурный перепад. Чтобы его компенсировать организм «запускает» механизм закаливания. Поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура в разминочном зале 20° С, в раздевалке 25° С, а вода в чаше 30 – 32° С, воздух 29° С. Закаливание необходимо всем детям. У них активная терморегуляция, они комфортно чувствуют себя и в облегченной одежде.

Все перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют сделать вывод о том, что комплексный подход в организации оздоровительных мероприятий на занятиях по плаванию способствуют быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям.

Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях



Нашим детям для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту. Если родители вместе с детьми будут заниматься физкультурой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Для организации физкультурных занятий с детьми

необходимо помнить следующее:

- Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила - это болезнь ребенка.
 - Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.
 - Лучше всего проводить физкультурные занятия на улице (особенно если вы находитесь на даче).
 - Перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.
 - Во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.
 - Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения физических упражнений - нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соизмеряя ритм дыхания с движениями.
 - Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.
 - Для того чтобы было выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.
- Дети к 4-м годам уже свободно выполняют простейшие движения, уверенно ходят, бегают, говорят, мыслят, ориентируются в пространстве. В этот период дети удивляют своих родителей, пытаясь помочь им в работе, подражают практически во всем. Однако нельзя забывать, что в этот период у дошкольников все же еще ограниченные, слабо развитые двигательные возможности. В основном у них преобладают движения, в которых участвуют преимущественно крупные мышечные группы. Тяжелой нагрузкой для них являются однотипные движения, которые вызывают в детском организме повышенную утомляемость, а также длительное сохранение одной стабильной фиксированной позы. Учитывая это, не забывайте при проведении занятий, особенно с включением силовых элементов, чередовать упражнения с отдыхом.

Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить в виде имитационных движений и игр. Подбор и дозировка упражнений должны зависеть от возрастных особенностей детей.

При проведении занятий (особенно на начальном этапе) не забывайте об индивидуальных особенностях своего ребенка. Разнообразие двигательных возможностей детей требует индивидуального подхода к ним со стороны родителей, что особенно важно при занятиях физическими упражнениями.

Как известно, дети в этом возрасте большую часть своего времени уделяют играм. Поэтому и физкультурные, спортивные развивающие занятия для дошкольников должны строиться в виде игры. Упражнения могут состоять из разнообразных подражательных движений. Желательно, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутовское название и легко запоминалось. Например, «Чебурашка», «Паровозик», «Зайчик» и т. д. Такие упражнения детям интересны и не утомительны.

При составлении комплекса упражнений для своего ребенка, нужно подбирать упражнения так, чтобы они развивали различные физические качества - силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений, гибкость. Упражнения должны также охватывать различные мышечные группы ребенка. Недопустимо, чтобы во время занятий выполнялись упражнения, например, лишь для мышц нижних или верхних конечностей.

Важным условием эффективности занятий физкультурой с детьми является постепенность. Начинать необходимо с малого количества упражнений и повторений, а от занятия к занятию прибавлять 1-2 упражнения или повторения движений. Необходима и последовательность выполнения упражнений - от простых к более сложным. Ведь нервная регуляция сердца ребенка несовершенна, а потому ритм его сердечных сокращений быстро сбивается, а сердечная мышца при неадекватном физическом воздействии довольно-таки быстро утомляется. Тем более что для дошкольника практически любое элементарное упражнение, повторяемое многократно с изменением темпа выполнения, уже само по себе способствует физическому развитию.

Перед тем как начать выполнять новое незнакомое упражнение с ребенком, желательно объяснить ему его содержание, затем показать и только потом дать попробовать сделать. Старайтесь, чтобы объяснение не было долгим, так как усидчивость и внимание у детей, особенно в 3-4-летнем возрасте, бывает неустойчивым, и они фактически не способны сосредоточиться на продолжительном объяснении.

Таким образом, при составлении комплекса физических упражнений для физкультурных занятий дома с детьми необходимо соблюдать следующие правила:

1. Продолжительность занятий с детьми 3-4 лет должна составлять 15-20 мин, соответственно с детками 5-7 лет – 20-30 мин.
2. В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.
3. Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (повторений) в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребенка.
4. Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.
5. Упражнения должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.
6. Каждому упражнению придумайте шутивное название.
7. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.
8. Соблюдайте правило постепенности и последовательности.
9. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

Зная эти девять правил, каждый из родителей сможет правильно подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо делать 3-6 раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и восстановить дыхание. Предлагаю примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:

1. «Маятник». И.П.: стойка — ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1 — вправо, 2 — влево, 3 — вперед, 4 — назад.
2. «Волна». И.П.: стойка — ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.
3. «Вертушка». И.П.: стойка — ноги вместе, руки — параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.
4. «Мельница». И.П.: стойка — ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки — в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.
5. «Крокодилчик». И.П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.
6. «Ножницы». И.П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

7. «Качели». И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

8. «Лягушка». И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить, отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

9. «Зайчик». И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.

10. «Кенгуру». И.П.: стойка — ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

Будьте здоровы!

Роль семьи в физическом воспитании ребенка



Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя: разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает, систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического

развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», — гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определенного режима — днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышленный, все знает». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его.

Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто — либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды — нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственное

Ребенок невольно старается походить на своих родителей. С чего же начинается физическое воспитание?

Прежде всего выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери имеются какие — либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья — это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

Плоскостопие.



Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполнится пять (или даже шесть) лет. Почему? Во-первых, детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы

слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов;
- рахит;
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- травмы стоп.

Чем опасно плоскостопие?

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается

голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому плоскостопие обязательно нужно проводить профилактику и лечить.

Для терапии детей, страдающих плоскостопием, применяются щадящие методы лечения. Предпочтительны физиотерапевтическое лечение, лечебная физкультура, мануальная терапия и особый массаж. Медикаменты назначаются в крайнем случае, т.к. вызывают множество побочных эффектов и не убирают причину заболевания, а наоборот, могут его усугубить. Методами первого выбора для лечения детского плоскостопия являются мягкотканые техники мануальной терапии и массажа. Используются особые методики, направленные на укрепление мышц, которые подтягивают свод стопы, и улучшают ее кровоснабжение, также оказывается мягкое воздействие на суставы и связочный аппарат, проводится корректировка возникшей деформации стопы и голеностопа.

Из-за того, что плоскостопие провоцирует «встряску» костей, суставов ног и нижних отделов позвоночника, при лечении целесообразно обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Нередко плоскостопие провоцирует появление сколиоза (искривления позвоночника). При обнаружении других патологий опорно-двигательного аппарата врач назначает курс лечебного массажа, особую гимнастику, а в ряде случаев требуется курс мануальной терапии. С ее помощью врач напрямую воздействует на страдающий от отсутствия амортизации позвоночник, снимая напряжение в нем и ликвидируя асимметрию крестца, которая иногда возникает при плоскостопии и может стать причиной искривления позвоночника.

Ребенку, страдающему плоскостопием, ортопед обязательно назначает для ношения специальную обувь: подходящую по размеру, сделанную из натуральных материалов, с жестким задником и хорошей фиксацией на ноге, с небольшим каблучком. Стельки-супинаторы также подбираются индивидуально, с учетом формы стопы.

Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернут ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Диагностика плоскостопия.

Если следы обуви имеют форму боба, то это нормальная стопа. Своды стоп приподняты и при ходьбе выполняют рессорную функцию.

Если же отпечаталась вся стопа – начинается плоскостопие. Если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах – нужна помощь ортопеда.

По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным 1:4, уплощенным 2:4, плоским 3:4.

2. Упражнения для укрепления мышц свода стопы:

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).

2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.

3. Ходьба по ребристой доске.

4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.

5. Ходьба боком по палке, толстому шнуру.

6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.

7. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.

8. Катать палку (d=3 см) вперед-назад (сидя).

9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

10. Подняться на носки и выполнять приседание, держать за опору.

3. Значение правильной обуви:

1. Обувь должна быть по ноге.

2. Обувь должна быть на небольшом каблучке до 1 см с упругой стелькой и крепким задником.

: в какую спортивную секцию записать сына или дочку? Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Совместные занятия спортом детей и родителей



Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно.

Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были

красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренней гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



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 наметить 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 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. 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.

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



Лозунг «Здоровая семья – здоровый ребёнок» с каждым годом становится всё 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 ДООУ является проведение совместных спортивных праздников и досугов. Именно они помогают родителям в деле воспитания ребёнка, в повышении собственной компетентности, а также способствуют созданию эмоционального благополучия ребёнка дома и в группе, а ещё сближают дошкольное учреждение с семьёй. 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 в коллективе, какую радость и пользу приносит 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 что бы сблизить детей и родителей и в первую очередь доставить радость детям от совместного выполнения заданий с вами уважаемые родители. Поэтому хочется, что бы вы не отказывались, когда вас приглашают принять участия в спортивном празднике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОО в процессе реализации задач образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье»

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

Инструктор 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 образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье», 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);
- инструктор 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);
- музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

Взаимодействие с медицинским персоналом

1. 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.

Взаимодействие с воспитателями

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

Обязанности инструктора:

➤ планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;

➤ оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОО (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 инструктор. 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 инструктору 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 инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор 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.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

3. 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 инструктора 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 вплестаться 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 музыкальным руководителем 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.

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.

В ЗАКЛЮЧЕНИИ МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД:

➤ положительные результаты в процессе реализации задач образовательных областей «Здоровье», «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 ребёнка с учётом 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 объём двигательной активности, поднимаем эмоциональный настрой.

Памятка 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 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 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.

Роль воспитателя в развивающей педагогике оздоровления дошкольного образовательного учреждения

Цель консультации: совершенствовать знания педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по физической культуре и педагогов ДООУ по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи консультации:

1. Совершенствовать знания педагогов по подготовке детей и проведения занятий по физической культуре.
2. Познакомить педагогов с требованиями к воспитателю в совместной работе по вопросам физического воспитания.
3. Вызвать желание постоянного сотрудничества педагогов с инструктором по физкультуре в ДООУ.

Одной из задач, реализуемой педагогическим коллективом нашего детского сада в этом 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, инструктором по физическому воспитанию, *инструктором лечебной физкультуры, инструктором по плаванию*. Каждый из них выполняет работу в соответствии с должностными обязанностями. Требования к деятельности этих специалистов имеют отличия в зависимости от решаемых задач:

общей физической подготовки детей, двигательной реабилитации, обучения плаванию. Однако педагогическая деятельность каждого направлена на одного ребёнка, 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. Создаёт условия в группе для самостоятельной двигательной деятельности детей.
14. Организует самостоятельную двигательную деятельность детей в группе и на прогулке.
15. Информировывает родителей об уровне физического состояния их детей и успешности в двигательной деятельности.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), 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 ребёнка 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 всё 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 физинструктору 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 приёмы.

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 ребёнком, знание его интересов, способностей дают возможность воспитателю и инструктору по физическому воспитанию осуществлять физическое развитие всех детей.

Физинструктор консультирует воспитателей, даёт 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 физинструктора, 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 ребёнок, 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 инструктора по физическому воспитанию и воспитателя группы может привести к желаемым результатам в решении задач общего физического воспитания дошкольников.