

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад №190»

Физкультурно-оздоровительный проект

«Нам болезни не страшны».

группа общеобразовательной направленности детей 5-6 лет №10

Воспитатели: Нальдеева Е.Н.

г. Оренбург, 2022г.

Тип проекта: информационно практически - ориентированный, групповой, краткосрочный.

Продолжительность проекта: 1 недели.

Участники проекта: дети старшей группы №10, воспитатели и родители.

Возраст детей 5-6 лет.

Время проведения: с 28 февраля по 4 марта

Актуальность проекта.

Современные дети не имеют “двигательный дефицит”. Однако, наблюдается общее понижение детского здоровья. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности. Поэтому, окружающие их взрослые должны больше внимания уделить качеству физического развития детей.

Цель проекта.

Укрепление здоровья и повышение работоспособности детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта. Знакомство детей с принципами здорового питания, витаминами.

Задачи проекта.

Образовательные:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков;
- формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

Развивающие:

- охрана и укрепление физического здоровья детей;
- повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;
- формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья;
- развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать положительные черты характера;
- воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;
- поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

Задачи для воспитателей:

- повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
- внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
- личностный и профессиональный рост.

Задачи для родителей:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- педагогическая, психологическая помощь.

Ожидаемые результаты:

Дети:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической готовности;
- повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
- сформированность гигиенической культуры;
- разучивание подвижных игр;
- наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Родители:

- познакомились с информацией о возможностях решения проблем физического развития детей старшего возраста;
- получили возможности сотрудничества со своими детьми, применяя полученные знания;
- родители чаще общаются с педагогами и друг с другом.

Педагоги:

- создание развивающей предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию детей: подбор атрибутов для подвижных игр в физический уголок, изготовление лэпбука на тему «Виды спорта», разучивание стихотворного материала, проведение образовательной деятельности;
- эффективное развитие познавательного и творческого потенциала детей;
- возможность привлечь родителей к активному участию в образовательном процессе.

Материально-технические ресурсы, необходимые для выполнения проекта:

- физкультурный уголок в группе;
- спортивный зал сада;

- спортивная площадка сада;
- физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;
- методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарии спортивных развлечений и т.д.);
- подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

Этапы проекта:

I этап – подготовительный:

- подбор и изучение литературы по заданной тематике;
- разработка тематического плана проекта;
- написание содержания проекта;
- создание предметно-развивающей среды.

II этап – основной:

I день – КГН;

II день – Овощи и фрукты («Приключения в стране витаминов»);

III день – Закаливание (точечный массаж). Первая помощь;

IV день – «Движение с радостью»;

V день – Взаимодействие с родителями (консультация).

III этап – обобщающий (заключительный):

- итоговое мероприятие (развлечение «Нам болезни не страшны»).

Методы и приемы:

беседа, чтение художественной литературы, рассматривание картинок и иллюстраций, заучивание наизусть стихов, считалок, подвижные и дидактические игры, продуктивная деятельность (раскраски), консультации родителей, постановка и игровые ситуации, развлечение.

План реализации проекта

№ п/п	День недел и	Совместная деятельность взрослого и детей	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями	АРППС
1	понедельник	Беседа «Чтобы быть здоровым, надо быть чистым». Д/и «Органы чувств». П/и «Гуси - лебеди». Занятие по физическому развитию. Чтение сказки «Мойдодыр» К. Чуковского.	Работа с массажерами для стоп.	Беседа с родителями «Знакомство с проектом».	Массажеры для стоп. Д/и «Органы чувств». Массажеры для стоп.
2	вторник	П/и «Моталочки». Чтение стихотворения «Девочка чумазая», А. Барто, «Зубки заболели», А. Анпилов. Д/и «Полезная – вредная еда», д/и «Где живут витамины». Разучивание физ. минутки «Дни недели».	Лепка из пластилина «Овощи и фрукты – полезные продукты».	Памятка «Витаминный календарь».	Атрибуты к п/и «Моталочки». Д/игры «Полезная – вредная еда», «Где живут витамины».
3	среда	Просмотр презентации «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Тренинг «Обучение самомассажу». П/и «Мы веселые ребята». Занятие по физическому развитию. С/р игра «Травмпункт».	Раскраски «Азбука здоровья».	Пополнение атрибутов физического уголка.	Презентация «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Раскраски «Азбука здоровья».

4	четверг	Беседа «Правильная осанка». Знакомство с лэпбуком «Виды спорта». П/и «Щука и караси». Занятие по физическому развитию. Чтение С. Михалков «Про мимозу».	Рассматривание лэпбука «Виды спорта».	Рекомендации «Играем с детьми в подвижные игры».	Лэпбук «Виды спорта».
5	пятница	Зрительная гимнастика «Стрекоза». Развлечение «Нам болезни не страшны». Чтение «Румяные щеки», С. Прокофьева и др. Д/и «Что такое хорошо – что такое плохо».	П/и «Серсо», «Сбей кегли».	Консультация для родителей «Двигательная активность дошкольника».	Д/и «Что такое хорошо – что такое плохо».

Приложение к проекту.

Беседа «Чтобы быть здоровым, надо быть чистым».

- Ребята, посмотрите, кто к нам сегодня пришел в гости (показывают кукол)
- Это к нам пришли куклы, а зовут их: «Чистюля» и «Грязнуля». Ребята, а как вы думаете почему их так назвали?
- Правильно! молодцы! Но «Чистюля и Грязнуля» пришли не просто так к нам в гости. У них беда – они постоянно спорят. Чистюля говорит, надо, надо умыться по утрам и вечерам, чистить зубы, расчесываться, делать зарядку, следить за своим внешним видом и тогда будешь здоров. А Грязнуля с ним не хочет соглашаться, и не соблюдает гигиену. Ребята, поможем им решить спор? *(Да)*. Нужно нам помочь разобраться кто из них прав?
- Послушайте, отрывок стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо?» (чтение сопровождается иллюстрациями)
- Какой мальчик вам понравился больше? Почему?
- Ребята, а как вы думаете, какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым? *(мыло, мочалка, шампунь, полотенце, расческа, зубная щетка, паста)*.
- Правильно ребята, а теперь предлагаю вам рассмотреть предметы личной гигиены и рассказать об их назначении *(ответы детей)*
- Ребята, послушайте стихотворение, которое написал С. Таратута. Называется оно «Гигиена». Его наверно полезно прочитать Грязнуле и детям, которые не дружат с чистотой:
Что такое гигиена,
Знает кошка и гиена,
Бурый мишка, мишка белый,
Еж, собака и пчела.
Что всегда не грех помыться,
Вымыть лапы и копытца,
Ну а после можно смело
Приниматься за дела.
И пчелу не пустят в улей,
Окажись она грязнулей.
А всего - то обнаружат
Пять минуток, чтоб помыться,
И спешит спуститься к луже,
Даже если есть птенцы
Да и каждый поросенок
Чистым хочет быть с пеленок,
И бедняга не виновен,
Что содержится в грязи.
- Так кто же прав, ребята, Чистюля или Грязнуля?
(Ответы детей)
- Чтобы быть здоровым, надо быть чистым и выполнять правила личной гигиены. Давайте поможем Грязнуле стать чистым и опрятным (умываем).
(Педагог с детьми умывают Грязнулю, вытирают полотенцем руки и шею).

- Ребята, смогли ли мы помочь Чистюле и Грязнуле решить их спор? Как мы им помогли? Понравилось ли вам помогать другим? Давайте попросимся с нашими героями.

Д/и «Органы чувств».

Задачи игры:

- закрепить знания об основных органах чувств;
- расширить словарный запас;
- развивать связную речь;
- развивать внимание.

Игра состоит из пяти больших карточек, соответствующих пяти органам чувств:

«Глаз» - зрение

«Рот» - вкусовые ощущения

«Нос» - обоняние

«Ухо» - способность слышать

«Руки» - тактильные ощущения

Нужно подобрать каждому органу чувств четыре по карточки и объяснить, почему та или иная карточка подходит к данному органу.

П/и «Гуси - лебеди».

Задачи:

- упражнять в беге в прямом направлении;
- приучать детей действовать согласно правилам игры;
- закрепить умение имитировать действия птиц.

Ход игры:

Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети - гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка.

Пастух выгоняет гусей пасти на луг. Гуси ходят, летают по лугу.

Затем пастух говорит: Гуси, гуси!

Гуси останавливаются и отвечают хором: Га, га, га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя: Серый волк под горой, не пускает нас домой!

Пастух: Так летите, как хотите!

Гуси, расправив крылья (вытянув руки в стороны), Летят через луг домой, а волк, услышав гусей, выбегает, пересекает им дорогу, старается поймать их (коснуться рукой).

Пойманных гусей волк уводит к себе.

После трех-четырех перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей.

Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется.

Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»

Цель: приобщение к здоровому образу жизни; закрепление знаний полезных и вредных продуктов.

Правила игры: игроки должны разложить карточки с изображением продуктов: полезные продукты к веселому зубику, а вредные к грустному; пояснить свой выбор.

Дидактическая игра «Витамины в продуктах»

Цель: формирование представления о витаминах, их значимости в жизни человека.

Ход игры: игроки раскладывают вокруг витаминов продукты питания, в которых они находятся.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «Дни недели».

В понедельник я купался (изображаем плавание),
А во вторник- рисовал (показываем, как будто рисуем).
В среду долго умывался (умываемся).
А в четверг в футбол играл (бег на месте).
В пятницу я прыгал, бегал (прыгаем)
Очень долго танцевал (кружимся на месте).
А в субботу, воскресенье (хлопки в ладоши).
Целый день я отдыхал (дети садятся на корточки, руки под щеку и «засыпают»).

Памятка для родителей «Витаминный календарь».

Весна — прекрасная время года, когда природа просыпается, ярче светит солнышко, начинается таяние снега. Однако запасы витаминов в детском организме в этот период времени иссякают, начинается гиповитаминоз. Помимо гиповитаминоза и снижения иммунитета у детей увеличивается количество респираторных вирусов, циркулирующих в окружающей среде.

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

Именно поэтому весной происходит всплеск заболеваемости ОРВИ и гриппом и дети намного чаще болеют простудными заболеваниями. Выход из этой ситуации есть: витаминизация. Сегодня мы поговорим о том, какие витамины лучше принимать весной.

Витамин А - Конечно, это любимая детишками морковка. Надо помнить, что недостаточное количество витамина А влияет на появление у малышей бронхитов, ринитов, дерматитов и опрелостей, стоматитов. Весной эти явления особенно обостряются.

Витамин В6 — один из самых важных **витаминов, необходимых весной**. Один из лучших помощников в формировании детского иммунитета. Играет важную роль в процессе кроветворения, так как принимает участие в формировании лимфоцитов — защитных клеток крови. Если у малышей не хватает его в достаточном количестве, могут возникнуть нарушения ЖКТ. Поэтому в меню ребенка обязательно следует включать картофель, фасоль, горох.

Витамин С - содержится в сладком перце, капусте: свежей и квашеной. Полезен также свежий капустный сок. Его можно употреблять еще при первых признаках простуды, и если болит горло. Также богаты витамином С шиповник (его можно заваривать), облепиха, рябина.

Витамин Д - вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Он полезен детям для предотвращения рахита, особенно в младенческом возрасте. Еще при недостатке витамина Д может появиться раздражительность, плаксивость, нервозность.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей. Будьте здоровы!

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Задачи:

- развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу;
- упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием;
- способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

Подвижная игра «Щука и караси»

На противоположных сторонах площадки отмечают место норы, где от щуки спрячутся караси. Щука живет в камышах. Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Щука выходит на охоту. Пойманные караси из игры не выходят, они берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуют сеть. Оставшиеся караси, переплывая с одной стороны площадки на другую, проходят через сеть. Пойманных становится все больше, сеть - все длиннее. Тогда из сети делают корзинку, играющие встают в круг. Участники игры при перебежке обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда щука переловит всех карасей.

Правило.

Щука не должна заплывать в сеть и в корзину за карасями.

Указания к проведению.

Чем больше играющих, тем интереснее проходит игра. Норы для карасей можно выделить простой чертой, но лучше натянуть шнур, под который караси подплывают. Места, где прячется щука (их может быть 3-4), нужно сделать по краям площадки. Осаленные игроки могут сделать сеть, когда их не менее 3-4. Если щука вначале игры осалила, например, только одного игрока, то он стоит в стороне и ждет, когда их будет больше. Игроков, изображающих сеть, можно поставить в два ряда.

Беседа «Правильная осанка».

Взрослый: Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик".

(Дети сидят на подушечках - душечках в свободной форме)

Жил старый, старый :мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыт посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,
Который не ворчал,
И не ворчал. И не ворчал.
А всех он выручал.
Какой - то странный дедушка.
Какой - то он чудной,
Веселый, статный дедушка.
Ну просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию(показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете? (высказывание детей) . Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка(суждения детей). Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела а не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку.
До чего трава высока,
То крапива, то осока.
Поднимаем выше ноги,
Коль идем мы по дороге.
Дождик, дождик, кап - кап - кап -
Мокрые дорожки.
Все равно пойдем гулять,
У нас есть сапожки.

Ходьба друг за другом
Ходьба на носках, на пятках, змейкой;
Ходьба высоко поднимая ноги;
Бег в среднем темпе.

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку? Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка. За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому свое место за столом и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки. Запомните три важных правила и всегда выполняйте их. Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки) Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное. На таком расстоянии должна находиться голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете. Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите. Давайте еще раз повторим эти правила,

чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

Рекомендации для родителей «Играем с детьми в подвижные игры».

Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей, и одним из важных ее разделов является подвижная игра. Есть справедливое выражение, что все взрослые «родом из детства», то можно уверенно сказать, что ни одно поколение не может обойтись без игр.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка дошкольного возраста. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком своего жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему важен оптимальный режим двигательной активности в игровых упражнениях и подвижных играх.

Допустимую двигательную нагрузку в игровых заданиях и играх необходимо регулировать: изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений в зависимости от возможностей детей в каждой конкретной игре.

В ходе игры следует обращать внимание на внешние признаки утомления, так как даже в одной возрастной группе уровень физической подготовленности детей неодинаков. Нормальным считается чуть возбужденное лицо, немного сниженное внимание, но достаточно четкое выполнение заданий и, главное, отсутствие жалоб в чем-либо.

В том случае, если движения детей нечетки, неуверенны (сильное покраснение или, наоборот, чрезмерная бледность лица, жалобы на усталость, проявление излишнего возбуждения и даже конфликтности, отказ от участия в игре), то необходимы срочные меры для снижения двигательной нагрузки, а может быть, и переход к другому виду деятельности".

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Не случайно П. Ф. Лесгафт, основатель отечественной системы физического воспитания, утверждал, что игре, относится к упражнениям, которые готовят ребенка к жизни. Они, по его словам — наиболее полезное для детей занятие, которое к тому же вызывает у малышей «повышенное чувство удовлетворения».

Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание дошкольников. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у дошкольников положительные черты характера (решительность, смелость, честность), культуру поведения, взаимоотношения со сверстниками.

Подбирая подвижную игру, взрослые должны учитывать ее место в режиме дня ребенка. На прогулках, за час до дневного сна и после него, проводятся игры любой подвижности. В прохладную погоду целесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды.

Старшие дошкольники довольно легко бегают по заснеженному двору, меньше утомляются от движений в зимней одежде, лучше сохраняют равновесие на скользкой поверхности. Зимой им рекомендуют игры, содержащие бег, упражнения в равновесии, метании снежков в цель и на дальность («Снайперы», «Льдинка» и др.).

Летом игры, в которых есть бег и прыжки, лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным и ночным сном игры большой подвижности во избежание перевозбуждения детей не проводятся.

Содержание игр также зависит от места их проведения. Если играют в помещении, то игры должны содержать движения, которые не требуют большого простора («Кто летает?», «Допрыгни до мяча», «Поймай мотылька» и др.).

На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, с метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками. В теплое время года широко используют природные условия. Например, на прогулке в лесу или парке при проведении игры «Целься лучше» для метания используют камешки или шишки, бросая их в канавку, ямку, дерево.

Прежде чем провести игру, желательно заинтересовать ею ребенка. Это будет способствовать лучшему усвоению ее правил. Например, перед началом игры «Перелет птиц» можно во время прогулки обратить внимание ребенка на птиц, которые прыгают по земле и клюют зернышки, ищут себе разную пищу, быстро летают, садятся на ветки деревьев и т. д. Правила игры объясняют выразительно, доходчиво, конкретно, раскрывая самое главное. Длительное, нечеткое объяснение утомляет ребенка, снижает его интерес к игре. В ходе игры можно более детально выяснить отдельные ее моменты.

Чтобы лучше освоить игру, особенно с участием младших дошкольников, рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Перед этим желательно напомнить ребенку, как нужно бегать, прыгать, лазить, бросать предмет и т. д. Иногда основные движения дети могут выполнить несколько раз до начала игры. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения. Затем, задав несколько вопросов, относительно правил игры, выясняют, все ли он понял в ее содержании.

Любую игру нужно проводить живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физического воспитания.

Игры повторяют в течение года, постепенно усложняя их. Это дает возможность совершенствовать жизненно важные двигательные навыки (ходьбу, бег и др.).

Младшие дошкольники особенно эмоционально воспринимают игровые образы. Стимулируя правильное выполнение движений, принимают во внимание именно эту особенность их психики. Например, советуют попрыгать, как зайчик, пройти тихо, как лисичка или мышка и т. д. Учитывая неустойчивость поведения и быструю возбудимость дошкольников, желательно проводить игру весело, но в спокойном и бодром тоне. Это положительно влияет на ребенка, повышает интерес к игре.

Продолжительность игры средней и большой подвижности для детей трех-четырех лет не должна превышать 6—8 минут.

Дети пяти лет проявляют большой интерес к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазании, равновесии и т. д.). Им нравится догонять друг друга, убежать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Увеличение их двигательных возможностей позволяет подбирать игры с разнообразными видами основных движений: с метанием («Кто дальше бросит?»), прыжками («Лягушка»), лазанием («Перелет птиц») и др. Однако не рекомендуют проводить игры со сложными видами движений (прыжки, лазание) до тех пор, пока дошкольники не овладеют ими. Вначале их учат правильно выполнять движение, а затем проводят игру, где это движение ведущее.

Значительная подвижность детей данного возраста, неумение экономно распределять свои силы требуют от взрослых внимательного отношения к регулированию нагрузки во время игры (чередование движений с кратко-временным отдыхом). Даже небольшая пауза, во время

которой происходит обмен впечатлениями об игре, дает возможность ребенку восстановить свои силы. Общая продолжительность подвижной игры для детей этой возрастной группы составляет не больше 8—10 минут.

Более высокая двигательная подготовленность детей шести лет дает возможность шире использовать в играх разнообразные движения (броски и ловлю мяча в игре «Подбрось и поймай», метание колец в игре «Серсо», прыжки в игре «Поймай мотылька» и т. д.). Для детей этого возраста большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками. Они характеризуются конкретностью и наглядностью оценки игровых действий: поймал мяч или попал в кольцо, прокатил обруч до определенного места и т. д. Игры с предметами в основном индивидуальны. Ребенок принимает в них участие по желанию, не ограничивая себя четкими правилами. Такие игры дают ему большие возможности для выполнения разнообразных движений, меньше утомляют и всегда вызывают большой интерес.

Важным моментом руководства игрой является дозирование движений. Особенно это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазание. Общая продолжительность непрерывного бега со скоростью выше средней для детей этой возрастной группы должна составлять не более 10—12 минут.

В системе физического воспитания детей семи лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью поведения детей данного возраста в игре является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка — к прыжкам, мяч — к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию.

Дети любят, когда в играх возникают различные неожиданные препятствия и стараются их преодолеть. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после первого условного сигнала — бежать или быстро занять свое место, после второго — присесть, после третьего сигнала — остановиться («Запрещенное движение», «Кто летает» и др.). В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и ее результаты (быстрее всех пробежать, точнее, попасть в цель и т. д.). Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на точность, ловкость, быстроту движений. Организуя такие игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положительные эмоции. Важно также научить детей рассказывать содержание известной им игры, объяснять ее правила, вместе со своими товарищами организовывать и проводить ее.

Время непрерывного бега в подвижных играх у детей семи лет увеличивается до 25—35 с. за одно ее повторение. Общая продолжительность игры составляет 12—15 минут.

В процессе проведения подвижных игр довольно сложно определить физическую нагрузку. Часто игра настолько захватывает дошкольников, что они не чувствуют утомления. Нужно внимательно следить за самочувствием детей и в случае необходимости своевременно прекращать игру или уменьшать нагрузку.

Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества преодолеваемых препятствий, усложнением правил, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок.

Определяя продолжительность игры, следует учитывать возраст дошкольников и уровень их физической подготовленности, а также условия, в которых проводят игру. Заканчивают игру тогда, когда дети получают достаточную физическую и эмоциональную нагрузку. Заметив первые признаки утомления (бледность или сильное покраснение лица, ослабление внимания и снижение интереса к игре), детям предлагают заняться более спокойной деятельностью.

Количество повторений игры зависит от физической нагрузки на организм ребенка. Игры большой подвижности проводят 3—4 раза, средней и малой — 5—6 раз.

Учитывая то, что зимой движения ребенка ограничены, нагрузку уменьшают или увеличивают перерывы между повторениями игры. То же самое делают летом при высокой температуре воздуха.

Рекомендуем примерные подвижные игры для дошкольников, которые, можно проводить во время прогулок и занятий физической культурой. Игры подобраны и распределены в соответствии с возрастными особенностями детей. Однако многие из них имеют широкий возрастной диапазон. Например, в таких играх, как «Целься лучше», «Поймай мотылька», с большим удовольствием принимают участие дети пяти и семи лет. Следует чаще повторять интересные игры, которые были разучены с детьми ранее, с целью лучшего усвоения правил и совершенствования отдельных основных движений. Перед каждой игрой сформулирована педагогическая цель, которая должна быть решена во время ее проведения. Это облегчает выбор игр для совершенствования различных видов основных движений, воспитания нравственно-волевых качеств.

Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Зрительная гимнастика «Стрекоза»

Вот такая стрекоза- как горошины глаза.

(Пальцами делают очки.)

Влево- вправо, назад- вперед-

(Глазами смотрят вправо- влево.)

Ну, совсем как вертолет.

(Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.
(Смотрят вперед.)
Мы летаем близко.
(Смотрят вниз.)

Развлечение «Нам болезни не страшны»

Дети делятся на 2 команды.

1-ая команда будет называться – «Сильные», а 2-ая команда – «Ловкие».

Обе команды перед эстафетами произносят спортивный девиз: «Заниматься не ленись, физкультура это жизнь»!

1. Эстафета: «Бег в обручах»:

Первые участники надевают обруч и начинают бежать до кегли, обратно снимают обруч и возвращаются простым бегом, затем бежит 2-ой и т.д.

Выполнивший задание, встает в конец колонны. Побеждает команда, закончившая эстафету первой, и выполнившая задание правильно.

2. Эстафета: «Прыгуны»:

Команды стоят в колоннах друг за другом. По сигналу первый участник зажимает мяч между колен и начинает прыгать до кегли, обратно возвращается простым бегом и передает эстафету (мяч) 2-му, сам встает в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, выполнившая задание правильно и быстро.

Игра «Мы ходили по площадке только строили загадки».

Цель игры: учить детей быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и терпение. Развивать быстроту реакции и ловкость.

Ход игры: дети стоят в кругу, взрослый сзади незаметно для других детей касается одного ребенка, тем самым назначая его ловишкой. После окончания слов ребенок как можно быстрее выпрыгивает в обруч и старается затем осалить ребенка.

Правила: не показывать своим видом, что тебя назначили ловишкой и дожидаться окончания слов. Осаленный ребенок не должен вырываться.

Игра на восстановление дыхания: «По-турецки мы сидели».

3-я эстафета: «Собери картинки по частям». («Штангист», «Хоккеист»).

4-я эстафета: блиц-опрос «Да – нет».

Каша – вкусная еда
Это нам полезно? (Да)
Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? (Да)
В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (Нет)
Щи – отличная еда
Это нам полезно? (Да)
Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? (Нет)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (Да)
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? (Нет)
Овощей растет гряды.
Овощи полезны? (Да)
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (Да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (Да)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)

5-я эстафета: загадки

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится.
(Мыло)
2. Пластмассовая спинка, жесткая щетинка, с зубной пастой дружит, нам усердно служит.
(Зубная щетка)
3. Вытираю я, стараюсь, после ванной паренька, все намокло, все измялось – нет сухого уголка.
(Полотенце)
4. Маленькая Акулинка пошла гулять по спинке и пока она гуляла спинка розовая стала.
(Мочалка)
5. Хожу – брожу не по лесам, а по усам, по волосам. И зубы у меня длинней. Чем у волков, у медведей.
(Расческа)
6. И сияет, и блестит, никому оно не льстит, а любому правду скажет – все как есть ему покажет.
(Зеркало)
7. Хвостик из кости, на спинке – щетинка. Эта вещь поможет нам чистить брюки и кафтан.
(Щетка)
8. Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю им утру потоки слез, не забуду и про нос.
(Носовой платок)

6-я эстафета: “Эрудит”

Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы? (Отправить к стоматологу)

- Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? (Органы зрения – глаза)
- С помощью каких органов, мы узнаем, что нас зовут обедать? (С помощью органов слуха – ушей)
- По каким признакам можно определить, что человек простудился? (Кашель, чихание, насморк, боль в горле, першение, слезотечение, высокая температура, слабость, ломота в теле)
- По каким признакам можно узнать, что человек ушиб колено? (Течет кровь, колено опухло, болит, повреждена кожа, трудно наступать на ногу)
- Как вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? (Соблюдать гигиену, чистоту, часто проветривать помещение, закаляться)
- Как правильно ухаживать за зубами? (Чистить утром и вечером перед сном. После еды полоскать рот водой)
- Как нужно готовиться ко сну? (Перед сном почистить зубы, принять душ, одеть пижаму и лечь спать)
- Как человек выражает радость? (Улыбается, веселится, смеется)
- Как нужно одеваться в разные времена года? (Одеваться по погоде)
- Расскажите, как надо закаляться? (Гулять в любую погоду, не носить слишком теплой одежды, принимать душ, окатывать себя холодной водой, полоскать рот прохладной водой, делать гимнастику, спать с открытой форточкой)

7 эстафета: " Какой из органов чувств нам помогает об этом узнать? "

(Глаза, Нос, Рот, Уши, Кожа)

- белый, блестящий, темный;
- душистый, ароматный, запах;
- горький, сладкий, соленый;
- стучит, кричит, пищит;
- колючий, больно, горячо.

Консультация для родителей «Двигательная активность дошкольника».

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного

нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий - болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом развитии.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.). К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие.

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность (ДА), которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Двигательная активность детей 3-7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что определяется прежде всего индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физическим упражнениям. Значимая роль в формировании ДА принадлежит взрослым.

Исследования медиков и педагогов выявили наличие взаимосвязи между показателями ДА, состоянием здоровья и поведением детей в течение дня, а также характером их двигательной деятельности. Были определены следующие ориентировочные показатели суточной ДА детей: 8-12 тысяч движений в 3-4 года, 13-17,5 тысяч движений в 5-7 лет.

Достижение такого уровня ДА ребенка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.

Родителям следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, велосипеде значительно увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата. Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель (серсо, кольцо, брос) способствуют развитию быстроты двигательных реакций. Балансирование на крупном набивном мяче, балансирах, катящемся цилиндре, ходьба по шнуру, палке и т.д. развивают координацию и ловкость. Прыжки на батуте, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате, катание на санках с горок способствуют развитию ловкости и выносливости.

Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д.

Езда на велосипеде, роликах, коньках, ходьба на лыжах стимулируют развитие мышц ног. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами.

Использование физкультурных пособий в подвижных играх помогает развивать восприятие пространства и времени, ориентировку в окружающей среде: ребенок определяет местоположение одних предметов по отношению к другим, а также по отношению к себе.

Участие в коллективных играх с элементами спорта (городки, волейбол, футбол, бадминтон, теннис, баскетбол, хоккей) и в спортивных упражнениях (катание на коньках,

ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате) требует от ребенка умения согласованно решать двигательные задачи и подчиняться определенным правилам.