

**«Поможем детям быть
здоровыми!»
информация для педагогов**

Составитель: Трофимова Елена Анатольевна,
педагог дополнительного образования

ГБДОУ №115 Невского района Санкт-Петербурга

A stylized silhouette of a mountain range in shades of brown and tan, positioned at the bottom of the slide against a blue gradient background.

Роль воспитателя на физкультурных занятиях

- Цель физического воспитания в детском саду - формирование у детей основ здорового образа жизни.
- Физкультурные занятия – это основная форма организации физического воспитания в детском саду. Для того, чтобы физкультурное занятие прошло эффективно *необходимы слаженные действия инструктора по физической культуре и воспитателя.*
- Так как воспитатель является активным участником воспитательно-образовательного процесса на физкультурном занятии, то воспитателю необходимо самому знать методику обучения движениям, общеразвивающим упражнениям, особенности выполнения движения, технику выполнения, педагогические требования при обучении.



Воспитателю следует накануне физкультурного занятия:

- Ознакомиться с его содержанием;
- Обговорить с инструктором по физической культуре организационные моменты;
- Обговорить расстановку оборудования.



При ознакомлении с новыми движениями...

- При ознакомление детей с новыми общеразвивающими упражнениями *инструктор по физической культуре* показывает, *как правильно выполнять упражнение, а воспитатель* следит за *правильностью выполнения задания и при необходимости помогает ребенку действием* – направляет, поддерживает.
- Если дети выполняют общеразвивающие упражнения в звеньях, то инструктором по **физической культуре** контролирует правильность выполнения упражнений в **передних рядах, а воспитатель – в задних.**



Утренняя гимнастика

- **Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.



Утренняя гимнастика

- Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака в течение 6-12 мин. на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).
- При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить об их вариативности содержания и характера. Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольных учреждений могут быть введены разные ее типы и варианты как в содержательном плане, так и в методике проведения. Предлагаем разные варианты.



Варианты утренней гимнастики



- *Утренняя гимнастика игрового характера* включает 2-3 подвижные игры или 5-7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.
- *Упражнения на полосе препятствий* - детям предлагают упражнения с постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий.

Варианты утренней гимнастики

- *Утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе - в течении 5-7 мин. непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени. В конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения.*
- *Комплекс упражнений с тренажерами простейшего темпа (гимнастический ролик, детский эспандер, резиновые кольца,).*
- *Комплекс музыкально-ритмических упражнений (состоящий из разминки, 5-6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях.)*



Содержание утренней гимнастики

- В содержание утренней гимнастики включаются различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.



Количественные характеристики при проведении утренней гимнастики

- Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение двух недель. Активизация функциональной деятельности организма детей 5-7 лет происходит за счёт увеличения продолжительности утренней гимнастики - 10-12 мин., длительность непрерывного бега - 2-3 мин., увеличение количества подскоков - 30-50 и их усложнение, увеличение темпа и их повторение. Каждое упражнение повторяется от 3 до 8 раз из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа на спине и животе, с предметами и без предметов).



Цель проведения физкультминуток

- Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12-15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.
- Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3-4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1-2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.



Физкультминутки

- Проводится *физкультминутка* воспитателем по мере необходимости (в течение 3-5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги.



Физкультминутки

- Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным.
- Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).



Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

- *Подвижные игры* - сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры *с правилами* и *спортивные* игры. К подвижным играм с правилами относятся *сюжетные* и *бессюжетные*, к спортивным (элементы спортивных игр) - волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей. Существует классификация по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени вызываемого у детей мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности).

Игры-забавы

Игры-забавы - это по существу физические упражнения, облеченные в игровую форму с музыкальным сопровождением или без (классики, резинки).

Применяется следующий ряд некоторых летних игр-забав:

1. Кросс с мячом (эстафеты с мячом, свободные игры с мячом, "козёл", элементы игрового баскетбола, волейбол).
2. Соревнования - поединки (эстафеты разного вида, захваты крепости, выталкивание из круга).
3. Игры с вертушкой (игры забавы).
4. Игры на асфальте (классики, пятнашки).
5. Игры с песком и водой (с колокольчиками, с бумажным змеем, с мыльными пузырями.).
6. Игры с музыкальным сопровождением (хороводы, пение, танцы.).
7. Русские народные игры (палочка выручалочка, лапта, ловушки, бабки, жмурки и т.д.).
8. Метание стрелки (попади в кольцо, метание дисков, набрасывание колец, кто дальше, летающие тарелки и др.).
9. "Школа мяча" (игра с малым мячом, футбол у стены, целься вернее и т.д.).
10. Занятная верёвочка (прыгалки-скакалки, неуловимый шнур, прыжки со шнуром и т.д.).
11. Прыжки (прыгалка-резинка, попрыгунчики, чехарда, прыжки в длину с разбега, с высоты, из обруча в обруч и т.д.).
12. Игры и упражнения на равновесие (упрямый козлик, ходьба по скамейке, бревну, ножная качалка, кто дольше простоит на одной ноге.).



Закаливание

- *Закаливание* - важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.
- Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.) являются охлаждение организма.



Цель закаливания

- Цель закаливания - выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.
- Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении таких принципов, как постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Различные виды закаливания

- Закаливание воздухом - наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.
- Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2-3 минут до 10-12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, - 20-22 С°.
- Солнечные ванны оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании, иначе они могут причинить вред: вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней (туберкулез легких, желудочно-кишечные расстройства и др.).



Виды закаливания. Наш друг-вода



- **Вода** является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. Водные процедуры могут быть местными (умывания, ножные ванны, обтирания или обливания до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне или открытом водоёме).
- Температура воды должна быть 28-36С°, тогда вода не вызывает большого напряжения механизмов терморегуляции. При этом тело ребенка не должно быть переохлаждено или перегрето.

Уважаемые педагоги! Помните,
что здоровье детей во многом
зависит от нас! Будем помогать
им быть физически здоровыми!

