

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Малышка» общеразвивающего вида
городского округа город Мантурово Костромской области

Согласовано
Заведующий МБДОУ «детский сад № 2»
Е.А. Воронцова
«31» мая 2016 г.



**План – проект
летней оздоровительной работы**

2016 год

Содержание

Пояснительная записка	3
Формы оздоровительных мероприятий в летний период.....	5
Система закаливающих мероприятий.....	8
Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы в старшей группе.....	10
Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы в средней группе.....	12
Комплексы утренней зарядки (вторая младшая, средняя группа).....	14
Комплексы утренней зарядки (старшая группа).....	21
План физкультурно – оздоровительных мероприятий в средней группе.....	29
План физкультурно – оздоровительных мероприятий в старшей группе.....	30
План работы с родителями.....	31
Консультации для родителей.....	32
Консультации для воспитателей.....	40
Литература.....	70

Пояснительная записка.

Лето – удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

Цель: создание условий для летнего отдыха и оздоровления детей в ДОУ.

Задачи:

- ❖ укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния;
- ❖ всесторонне совершенствовать физические функции организма;
- ❖ повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания;
- ❖ формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- ❖ удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка;
- ❖ способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

Принципы планирования оздоровительной работы

- ✓ комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- ✓ непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- ✓ преимущественное использование не медикаментозного оздоровления;
- ✓ использование простых и доступных технологий;
- ✓ формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- ✓ повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки.

Продолжительность: июнь – август.

Место проведения: спортивная площадка на территории детского сада.

Форма проведения: подвижные игры, игры малой подвижности, групповая и индивидуальная деятельность.

Одежда и обувь: футболка, шорты, спортивные сандалии.

Принципы реализации проекта:

- учет ведущей деятельности (задания и упражнения проводятся в игровой форме);
- учет индивидуальных особенностей (физическое развитие);
- системность и целенаправленность организации двигательной деятельности детей;
- доступность (построение работы с учетом уровня развития детей).

Субъекты проекта:

- дети;
- воспитатели;
- родители.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап.

Способствовать умственному, нравственному, эстетическому и физическому воспитанию дошкольников.

2. Основной этап.

Проведение физкультурно-оздоровительного комплекса мероприятий для детей дошкольного возраста.

3. Заключительный этап.

Направлен на выявление эффективности проведенного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий и подведение итогов детской деятельности в летний период (фотовыставка «Лето красное!», выставка детских рисунков «Как я провел лето»).

Планируемые результаты.

- сформированность у детей представлений о пользе летнего отдыха, спортивных играх в летнее время года;
- приобретены знания о здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт детей дошкольного возраста;
- развиты физические качества;
- повышена физическая подготовленность дошкольников.

Формы оздоровительных мероприятий в летний период.

1. Организованная образовательная деятельность

Это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация НОД в летний оздоровительный период (ЛОП) должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно - сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования. Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения 1 раз в неделю в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада).

Продолжительность организованной образовательной деятельности:

Средняя группа — 20 минут

Старшая группа. — 25 минут

2. Утренняя гимнастика.

Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров. Коррекционная гимнастика включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.

3. Подвижные игры.

Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.

Виды игр:

- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);
- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;
- дворовые;
- народные;
- с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол).

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

4. Двигательные разминки (физ.минутки, динамические паузы).

Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности.

Варианты:

- упражнения на развитие мелкой моторики;
- ритмические движения;
- упражнения на внимание и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных яблок;
- упражнения для активизации работы глазных мышц;
- гимнастика расслабления;
- корректирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы.

Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность:

средняя группа — 8 минут;

старшая группа — 10 минут;

1. Элементы видов спорта, спортивные упражнения.

Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.

Виды спортивных упражнений:

- езда на велосипеде;
- футбол;
- баскетбол;
- бадминтон.

Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю. Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность:

вторая младшая группа — 8 минут;

средняя группа — 10 минут;

старшая группа — 12 минут;

2. Гимнастика пробуждения. Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера.

Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений:

- с предметами и без предметов;
- на формирование правильной осанки;
- на формирование свода стопы;
- имитационного характера;
- сюжетные или игровые;
- с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер);
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии.

Место проведения – спальня. Гимнастика пробуждения для всех возрастных групп продолжительностью – 3-5 минут. Гимнастика после дневного сна для всех возрастных групп – 7-10 минут.

3. Индивидуальная работа в режиме дня.

Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Проводится в спортивном зале. Время устанавливается индивидуально.

4. Закаливающие мероприятия.

Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:

- элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса);
- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);
- специальные водные, солнечные процедуры, которые назначаются врачом.

Система закаливающих мероприятий

1. Контрастные ножные ванны.

Очень действенное средство закаливания, применяемое при частых простудных заболеваниях у детей старше 1,5 – 2 лет.

Как их правильно проводить?

Перед ребенком ставят два таза с водой (количеством до середины голени). В одном тазу вода теплая ($37 - 38^{\circ}\text{C}$), в другом – прохладная ($25 - 26^{\circ}\text{C}$). Ребенок поочередно погружает ноги то в теплую на (1,5 – 2 мин), то в прохладную воду (на 5 – 10 с). Начинает с теплой, заканчивает прохладной водой. Сначала делается 3 – 5 погружений, в дальнейшем их число увеличивается до 9 – 11. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Данная методика может использоваться круглогодично.

2. Обливание ног.

Перед полным обливанием можно сначала попробовать обливание нижней половины голени и стоп. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голени и стопы в течение 20 – 30 с. Начальная температура воды $27 - 28^{\circ}\text{C}$, через каждые 10 дней она снижается на $1 - 2^{\circ}$ и доходит до $20 - 18^{\circ}\text{C}$.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают до легкого покраснения.

3. Босохождение.

Один из древнейших способов закаливания, тренировки мышц стопы, предохраняющий от развития плоскостопия. Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем – по деревянному полу. Для занятий полезно использовать специальные резиновые коврики с шиповым рефлением, по которым сначала можно просто ходить, а в дальнейшем бегать на месте и прыгать.

Однако все это не заменит радости ходьбы босиком по земле или траве. При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению) действуют на механизм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему. Для укрепления мышц стопы, поддерживающих ее свод в нужном положении, особенно полезно ходить босиком по скошенной траве, песку, опавшей хвое. Для ходьбы босиком по естественному грунту в холодное время года в домашних условиях рекомендуется изготовить ящик длиной 100 см, шириной 60 см и

высотой 15 см, заполнить его простой речной галькой и установить в комнате с температурой воздуха 18 – 20⁰С. После ходьбы босиком по такому «тренажеру» необходимо обмыть ступни водой комнатной температуры с мылом и выполнить 2 – 3 минутный массаж (размять пальцы и подошвы ног).

4. *Обтирание*

наиболее мягкая действующая водная процедура, полезная не только для здоровых, но и ослабленных детей.

Варежкой из мягкой ткани (фланель, трикотаж), смоченной водой соответствующей температуры, которая снижается на 1⁰ через два дня на третий (начальная – 30⁰ С, конечная – комнатная температура), обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину ребенка. После этого его растирают сухим мягким полотенцем.

7. *Солевое закаливание*

полезное для всех дошкольников. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдение воспитателя. Дети сначала проходят босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры 2 мин., затем переходят на второй коврик, где стирают соль с подошв, а потом вытирают ступни насухо. Важно перед проведением закаливания разогреть стопы. Для этого используются специальные массажеры, пуговичные и палочные дорожки.

8. *Закаливание носоглотки.*

Для закаливания наиболее «холодо - уязвимой» области можно использовать самый действенный прием – полоскание водой. Начинать его следует с теплой воды, снижая через каждые 10 дней на 1 – 2⁰. В конце курса можно использовать воду из-под крана.

9. *Точечный массаж*

метод механического воздействия руками в виде специальных приемов, улучшающий функциональное состояние кожных покровов, нервной и мышечной систем.

Говоря о закаливании детей водой, важно придерживаться следующих правил:

- снижать температуру воды следует постепенно;
- закаливаться нужно ежедневно, если процесс прекращается, хотя бы на неделю, возобновлять необходимо с исходной температуры воды;
- начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое;
- эффект от закаливающих процедур достигается за 2 – 3 месяца, а исчезает за 2 – 3 недели, а у дошкольников через 5 – 7 дней, поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний, следует просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя.

**Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы
в старшей группе**

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Июнь				
	Ходьба с разным положением рук и ног. Построение в 2, 3 колонны. Прыжки в длину с места. - ведение мяча ногой; - метание предметов в цель; - лазание по гимнастической лестнице; - бег на скорость (30 м).	Ходьба и бег по пересеченной местности. Повороты «направо», «налево», «кругом». Прыжки в длину с разбега. - метание предметов в даль, - бег на выносливость (2 мин.).	Ходьба и бег с изменением направления и темпа по сигналу. Прыжки через короткую скакалку. - ведение и забрасывания мяча в баскетбольную корзину, - перебрасывание мяча друг другу разными способами, перешагивание через дуги, подлезание под них,	Ходьба и бег с выполнением заданий. Перестроение в 2 шеренги. Челночный бег. Метание предметов в вертикальную цель.
Подвижные игры: «Удочка», «У медведя во бору», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчелы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом»				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Июль				
	Ходьба и бег с выполнением заданий. Перестроение в 2, 3 колонны в движении. Прыжки в длину с	Ходьба и бег с изменением направления и темпа по сигналу. -ведение мяча между предметами Лазанье на	Корректирующая ходьба с различным положением рук. Перестроение в 2 шеренги	Ходьба и бег по пересеченной местности. Прыжки на двух ногах через препятствия.

	места. Метание предметов в горизонтальную цель. Бег 30 м.	гимнастическую стенку . Прыжки через короткую скакалку	-отбивание мяча, -передача мяча в парах Челночный бег 10х3	-передача мяча сверху двумя руками Прыжки в длину с места Метание предметов на дальность.
Подвижные игры: «Удочка», «Бездомный заяц», «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Третий лишний», «Охотники и зайцы»				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Август				
	Ходьба и бег с выполнением заданий. Перестроение в 2, 3 колонны в движении. Метание предметов на дальность. Лазанье на гимнастическую стенку. Бег на выносливость 2 мин.	Ходьба и бег с изменением направления и темпа по сигналу. - ведение мяча и забрасывание его в корзину, Прыжки через короткую скакалку Бег с преодолением препятствий	Ходьба и бег по пересеченной местности. Перестроение в 2 шеренги Прыжки в длину с места Бег 30 м	Ходьба и бег с различным положением рук Прыжки в длину с места Метание в вертикальную цель Челночный бег 10х3
Подвижные игры: «Гуси- лебеди», «Мяч водящему», «Хитрая лиса», «Медведь и пчелы», «Удочка», «Третий лишний», «Бездомный заяц»				

**Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы
в средней группе**

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Июнь				
	Ходьба строевым шагом, с разным положением рук и ног. Перестроение в 2, 3 колонны. Ходьба по гимнастической скамейке Переброска мяча в парах Прыжки в длину с места. Бег (2 мин.)	Ходьба с переходом на бег по сигналу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание мешочка вдаль. Бег на скорость 30 м.	Ходьба с остановкой по сигналу. Ведение мяча ногой. Подъем на гимнастическую стенку, спуск по приставному оборудованию. Метание мяча в цель. Челночный бег (3x10 м.)	Ходьба и бег с различным положением рук. Переброска мяча. Прыжки в длину с места Бег на выносливость
Подвижные игры: «Лошадки», «Совушка», «Ловишки», «Автомобили», «У медведя во бору», «Кролики», «Самолеты».				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Июль				
	Ходьба и бег с различным положением рук. Переброска мяча через сетку. Прыжки в длину с места Бег на выносливость	Ходьба с остановкой по сигналу. Ведение мяча ногой. Подъем на гимнастическую стенку, спуск по приставному оборудованию. Метание мяча в цель. Челночный бег	Ходьба строевым шагом, с разным положением рук и ног. Перестроение в 2, 3 колонны. Ходьба по гимнастической скамейке Переброска мяча в парах Прыжки в длину с места.	Ходьба с переходом на бег по сигналу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание мешочка вдаль. Бег на скорость 30 м.

		(3x10 м.)	Бег (2 мин.)	
Подвижные игры: «Лошадки», «Совушка», «»Ловишки», «Автомобили», «У медведя во бору», «Кролики», «Самолеты».				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Август				
	Ходьба с остановкой по сигналу. Ведение мяча ногой. Подъем на гимнастическую стенку, спуск по приставному оборудованию. Метание мяча в цель. Челночный бег (3x10 м.)	Ходьба строевым шагом, с разным положением рук и ног. Перестроение в 2, 3 колонны. Ходьба по гимнастической скамейке Переброска мяча в парах Прыжки в длину с места. Бег (2 мин.)	Ходьба с переходом на бег по сигналу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание мешочка вдаль. Бег на скорость 30 м.	Ходьба и бег с различным положением рук. Переброска мяча через сетку. Прыжки в длину с места Бег на выносливость
Подвижные игры: «Лошадки», «Совушка», «»Ловишки», «Автомобили», «У медведя во бору», «Кролики», «Самолеты».				

Комплексы утренней зарядки

(средняя группа)

ИЮНЬ

I-II неделя СОЛНЕЧНАЯ – ЦВЕТОЧНАЯ

I. Ходьба со словами:

Дружно мы шагаем,
Солнышко встречаем
Раз, два, раз, два
Солнышко встречаем.

Ходьба на носках, руки вверх (тянем ручки к солнышку); ходьба широким шагом (покажем солнышку, как широко умеем шагать), бег друг за другом по площадке. Упражнения без предметов, построение в кругу (круг - солнышко).

1. «Хлопки для солнышка»

И.п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

1 - поднять руки вверх, стать на носки, хлопок руками;

2- в и.п.;

3 - 4 - то же (4-6 раз)

2. «Цветок»

И.п. - ноги на ширине стопы, руки к плечам.

1 - раскрыть руки, поднять вверх (цветок раскрылся);

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (4-6 раз)

3. «Травка зеленеет»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - поворот вправо, руки раскрыть (Радуемся зеленой травке);

2 - и.п.;

3 - 4 - то же в другую сторону (2-3 раза в каждую сторону)

4. «Петушок»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – наклон вперед, руки отвести назад, вытянув шею (произнести «Ку-ка-ре-ку»).

2 - и. п. (3 – 4 раза)

5. «Добрые жуки»

И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1- приседание или полуприседание (Жуки дразнят петуха, не хотят, чтобы он склевал их)

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (4-6 раз)

6. «Зайчик»

(средняя группа)

И.п. - ноги на ширине стопы, руки-лапки впереди.

Прыжки (Зайчики рады лету и солнышку)

(8-12 раз в чередовании)

7. Повторение 1 упражнения с подниманием рук на вдохе и опусканием на выдохе.

II. Подвижная игра

III - IV неделя ВИТАМИННАЯ – ПОХОДНАЯ

I. Ходьба со словами:

Чтобы вырасти здоровым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Витамины ешьте

Каждый день.

Ходьба на носках, руки на поясе, с выполнением заданий, присесть, изменить положение рук, бег врассыпную в колонне по одному. Построение врассыпную, не мешая друг другу.

II. Упражнения с мячами.

1. И.п. - ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу.

1 - руки вперед;

2 - вверх;

3 - вперед;

4 - вниз(4-6раз)

2. И.п. - то же.

1 - носок правой ноги вперед, мяч выставить вперед;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же левой ногой (2-3 раза каждой ногой)

3. И.П. - стойка свободная.

Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (10-12 раз)

4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с мячомверху.

1 - наклон вправо;

2 - и.п.;

3 -4 - то же влево (2-3 раза в каждую сторону)

- 5.** И.п. - ноги шире плеч, руки с мячом вперед.
1 - наклон к носку правой ноги, колени не сгибать;
2 - и.п.;
3 - 4 - то же к носку левой ноги (2-3 раза к каждой ноге)

6. И.п. - мяч на полу (земле), руки на поясе.
Поскоки с ноги на ногу вокруг мяча, высоко поднимая колено.
(8-12 раз поскоки чередуя с ходьбой)

- 7.** И.п. - ноги на ширине стопы, мяч в руках внизу.
1 - поднять мяч вверх - вдох;
2 - и.п. - выдох;
3 - 4 - то же (3-4 раза)

III. Подвижная игра

И Ю Л Ь

I-II неделя ВОДНАЯ – ЛЕСНАЯ

- I. Ходьба со словами:** Физкультурой занимайся,
И водою обливайся.
Ты в лесочке погуляй,
Никогда не унывай.

Ходьба мелким и широким шагом (Идут муравьишки и большие звери); ходьба на носка по положенной на пол (землю) доске (Переходим по мостику через речку); бег змейкой между оборудованием спортивной площадки (Обегаем деревца). Построение в круг.

II. Упражнения с шишками (кубиками)

1. Шишка об шишку.

- И.п. - ноги на ширине стопы, руки с шишками внизу.
1 - руки через стороны вверх, стать на носки, стукнуть шишкой об шишку;
2 - и.п.;
3 3- 4- то же (4-6 раз)

2. «Мишки играют шишками»

И.п. - повернуться друг к другу, ноги на ширине плеч, шишки в согнутых руках у груди.

- 1 - выполнять движения борцов, стучаясь шишками (30-40 сек.)

3. «Деревца увидели мишек, рассердились, закачали ветками»

И.п. - в круг лицом, ноги на ширине плеч, руки с шишками вверх.

Покачивание руками и туловищем в разные стороны, увеличивая амплитуду (4-6 раз в каждую сторону)

4. «Переложить шишку»

И.п. - ноги на ширине стопы, руки вперед, шишка в правой руке (одна шишка лежит на полу)

1 - поднять колено, переложить шишку под коленом из правой руки в левую;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же в правую руку (2-3 раза каждой ногой)

5. «Спрячем мишку»

И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки с шишками вперед.

1 - присесть, колени в стороны, спина прямая, спрятать руки с шишками за спину.

6. «Веселимся»

Прыжки на двух ногах, одновременно похлопывая шишками друг о друга (10-12 прыжков в чередовании с ходьбой 2 раза)

7. «Отдыхаем»

И.п. - ноги на ширине стопы, руки с шишками опущены.

1 - поднять руки через стороны вверх - вдох;

2 - и.п. - выдох;

3 - 4 - то же (3-4 раза)

III. Подвижная игра

III - IV неделя ПОЧВЕННАЯ – ТУРИСТИЧЕСКАЯ

I. Ходьба со словами:

Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка:

Шаг на месте, два вперед,

А потом наоборот.

Ходьба на носках; пятках; врассыпную; бег со сменой ведущего. Построение в три звена.

II. Упражнения с палками.

1. И.п. - носки на ширине стопы, палка у груди.

1 - палку вверх, потянуться;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (4-6 раз)

2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с палкой впереди.

1 - повороты вправо;

2 - и.п.;

3 - 4- то же влево (2-3 раза в каждую сторону)

3. И.п. - ноги шире плеч, палку поставить впереди на пол, наклониться опереться двумя руками о палку сверху.

1 - 4 - выполнять пружинящие прогибания спины, держась за палку.

Выпрямляться, отдыхать (3-4 раза)

4. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с палкой вытянуты вперед.

1 - поднять правое колено к груди, палкой притянуть ближе к груди;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же левой ногой (2-3 раза каждой ногой)

5. И.п. - ноги вместе, правой рукой держаться за палку, упертую в пол.

Прыжки на двух ногах вокруг палки в правую сторону; руки поменять, прыжки в другую сторону.

(10-20 прыжков 2 раза в чередовании с ходьбой)

6. И.п. - ноги на ширине ступни, руки с палкой у груди.

1 - палку вперед - вдох;

2 - и.п. - выдох;

3 - 4 - то же (3-4 раза)

III. Подвижная игра

АВГУСТ

I -II неделя ВОЗДУШНАЯ – ЗООЛОГИЧЕСКАЯ

I. Ходьба со словами:

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней спасает нас она!

Ходьба приставным шагом, стоя лицом в круг, в разных направлениях; бег с изменением темпа.

Построение в три звена.

II. Упражнения с султанчиками.

1. **«Ветер дует на султанчики»**

И.п. - ноги на ширину стопы, руки с султанчиками опущены вниз.

1 - правую руку через сторону вверх, помахать султанчиком;

- 2 - и.п.;
- 3 - тоже левой рукой;
- 4 - и.п. (2-3 раза каждой рукой)

2. «Разгоняем ветерок»

И.п. - ноги на ширине стопы, руки с султанчиками у груди.

- 1 - развести руки в стороны;
- 2 - и.п.;
- 3- 4 - то же (4-6 раз)

3. «Подружились с ветерком»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки с султанчиками вверху.

- 1 - наклоны вправо;
- 2 - и.п.;
- 3 - 4 - то же влево (2-3 раза в каждую сторону)

4. «Пружинки»

И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки с султанчиками у груди.

- 1 - присесть, с поворотом вправо;
- 2 - и.п.;
- 3 - 4 - то же влево (2-3 раза в каждую сторону)

5. «Веселый ветерок»

И.п. - ноги на ширине стопы, руки с султанчиками скрещены вверху.

Прыжки на двух ногах, перекрещивая султанчики.

(10-20 прыжков в чередовании с ходьбой 2 раза)

6. Повторение 1 упражнения с концентрацией на дыхание.

III. Подвижная игра

III - IV неделя ЗАПОВЕДНАЯ – КРУИЗНАЯ

I. Ходьба со словами:

Раз, два, три, четыре, пять Будем мы маршировать.

Небо, звезды, луг, цветы Небывалой красоты.

Ходьба на носках, ходьба с изменением темпа, бег со сменой ведущего. Построение врассыпную.

II. Упражнения с обручами.

1. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с обручем у груди.

- 1 - обруч вперед;
- 2 - и.п.;

3-4 - тоже (4-6 раз)

2. И.п. - то же.

1 - обруч вверх;

2 - и.п.;

3-4 - то же (4-6 раз)

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с обручем вперед.

1 - поворот вправо;

2 - и.п.;

3-4 - то же влево (2-3 раза в каждую сторону)

4. И.п. - ноги на ширине ступни, правую руку вытянуть вперед, повесить на нее обруч.

Раскачивание обруча на руке. Затем руку сменить (30-40 сек.)

5. И.п. - стать в обруч. Взять обруч двумя руками поднять вверх, продеть через себя (4-5 раз)

6. И.п. - ноги на ширине ступни, руки на поясе, обруч на полу.

Стать на носки, выпрыгнуть из обруча, повернуться, выпрыгнуть обратно (произвольно 10-15 раз)

7. Повторение 1 упражнения с концентрацией на дыхание.

III. Подвижная игра

Комплексы утренней зарядки

(старшая группа)

ИЮНЬ

I - II неделя СОЛНЕЧНАЯ - ЦВЕТОЧНАЯ

I. Ходьба под слова:

Руки солнцу подставляйте,
С солнцем в прятки поиграйте.
Солнце светит нам с утра,
Солнце любит детвора.

Ходьба на носках, руки вверх («Тянемся к солнцу»); на пятках, руки за голову («Греем пальчики ног на солнце»); спиной вперед («Греем спинку»); с высоким подниманием колена («Греем коленки»); боковой галоп («Греем бока»).

Построение в круг («Круг - солнышко»)

II. Упражнения без предметов.

1. «Пальчики к солнышку»

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены.

1 - поднять руки вверх, потянуться к солнышку, стать на носки («Погреем пальчики на солнышке»);

2 - и.п.;

3- 4 - то же (6-8 раз)

2. «Ищем солнечных зайчиков»

И.п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 - поворот головы вправо;

2 - влево;

3- 4 - то же, увеличивая темп (до 10 раз в каждую сторону)

3. «Ловим зайчиков»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 - поворот вправо, хлопок руками;

2-и.п.;

3 - 4 - тоже влево(4-6раз в каждую сторону)

4. «Греем животик на солнышке»

И.п. - ноги шире плеч, руки вверх в стороны.

1 - прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги;

2 - и.п.;

3- 4 - то же другой рукой (3-5 раз каждой рукой)

5. «Греем ножки на солнышке»

И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе.

(старшая группа)

Стоя на левой (правой) ноге выполнять махи ногами (2 раза со сменой ног 4-6 махов каждой ногой).

6. «Растем сильными и крепкими»

И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки в кулаках к плечам.

1 - присесть - руки в стороны

2 - и.п.

3-4-то же (6-8 раз)

7. «Радует солнышку»

Прыжки на одной ноге, на другой и вместе (12 прыжков 3 раза)

8. «Солнечные лучики»

И.п. - ноги на ширине ступни, руки опущены.

1 - правую руку в сторону;

2 - левую;

3 - правую вверх;

4 - левую;

5 - правую в сторону;

6 - левую;

7 - правую вниз;

8 - левую.

Выполнение не быстрое, восстанавливая дыхание после прыжков (4-6 раз)

III. Подвижная игра.

III - IV неделя ВИТАМИННАЯ - ПОХОДНАЯ

I. Ходьба обычная, повторяя 2-3 раза слова (остановка и смена направления).

Знаем мы секрет один.

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают и бросают,

И ногами сильно бьют.

Ходьба в приседе, бег с изменением темпа. Построение тройками.

II. Упражнение с малым мячом.

1. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с мячом опущены.

1- правая нога назад на носок, мяч поднять вверх над головой, посмотреть на него;

2- и.п.;

3- 4 - то же с другой ноги (6-8 раз)

2. И.п. — ноги на ширине стопы, руки с мячом вверх.

1- правую ногу в сторону на носок, наклон к правой ноге;

2- и.п.;

3- 4 - то же в другую сторону(4-6 раз в каждую сторону)

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.

1- поворот вправо, левую руку подвести к правой, мяч переложить в левую руку;
руки при выполнении упражнения всегда прямые.

2- и.п.;

3- 4 - то же в другую сторону(4-6 раз в каждую сторону)

4. И.п. - ноги на ширине стопы, правая рука держит мяч, прислонив к животу.

1- прокатываем мяч по животу, по правому боку, на спину;

2- перехватываем на спине левой рукой, катим по левому боку к животу.

3- 4 - то же в левую сторону (4-6 раз)

5. И.п. - ноги на ширине плеч, мяч вверх.

1 - 3 - наклон к правой ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги;

4- и.п. (3-4 раза к каждой ноге)

6. И.п. - ноги пятки вместе, мяч внизу.

1- присесть, руки с мячом вперед;

2- и.п.;

3- 4 – тоже (6-8 раз)

7. И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки вокруг мяча в разные стороны (12 раз по 3 в чередовании с ходьбой)

8. Упражнение на развитие фантазии. Придумай движения с мячом.

III. Подвижная игра.

ИЮЛЬ

I - II неделя ВОДНАЯ - ЛЕСНАЯ

I. Ходьба со словами:

А мы ребята смелые,
Живи и не тужи!
Купайся летом в речке,
Живи и не тужи!

Ходьба гимнастическим шагом, с высоким подниманием колена; бег с захлестом ноги назад. Построение тройками

II. Упражнения без предметов

1. «Пловцы»

И.п. - ноги на ширине стопы, руки опущены.

- 1 - мах правой рукой, имитируя движения пловца, слегка наклонив корпус;
- 2 - мах левой рукой;
- 3 - 4 - то же (10-12 раз каждой рукой)

2. «Разгоним волны»

И.п. - ноги на ширине стопы, руки опущены.

- 1 - шаг вправо, развести руками, сделать гребок;
- 2 - и.п.;
- 3 - 4- то же влево (3-4 раза в каждую сторону)

3. «Разминка

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.

- 1 - поворот вправо, положение рук не менять;
- 2 - и.п.;
- 3 - 4 - то же влево (4-6 раз в каждую сторону)

4. «Тренировка ног»

И.п. - ноги на ширину стопы, руки на пояс.

- 1 - выпад правой ногой в правую сторону;
- 2 - и.п.;
- 3 - 4 - то же влево (3-4 раза в каждую сторону)

5. «Нырнем под воду»

И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

- 1 - присесть;
- 2 - и.п.;
- 3 - 4 - то же (6-8 раз)

6. «Вода попала в ушки»

Прыжки на одной ноге, слегка наклонив голову в сторону опорной ноги.(12-20 прыжков в чередовании с ходьбой 2 раза).

7. «Учимся дышать глубоко»

И.п. — ноги на ширине стопы, руки опущены.

Сделать ртом глубокий вдох, надуть живот как шарик, затем медленный выдох носом (3-4 раза).

III. Подвижная игра

III - IV неделя ПОЧВЕННАЯ - ТУРИСТИЧЕСКАЯ

I. Ходьба под слова:

На площадку по порядку,
Становись скорее в ряд!
На зарядку, на зарядку
Приглашаем всех ребят!

Ходьба на пятках с разным положением рук (за голову, за спину), ходьба в колонне (по два, боковой галоп в парах лицом друг к другу и спиной). Построение четверками через середину площадки.

II. Упражнения в парах.

1. И.п. - ноги врозь, лицом друг к другу, ладони касаются.

1 - 4 - попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера (8-12 раз)

2. И.п. - ноги на ширине плеч, лицом друг к другу, взявшись за руки.

1 - наклон вправо с разведением рук в стороны;

2 - и.п.;

3-4 - то же влево (3-4 раза в каждую сторону)

3. И.п. - ноги на ширине плеч, стоя спиной друг к другу.

1 - сделать хлопки прямыми руками перед собой;

2 - хлопки сзади в ладони партнера;

3-4 - тоже (6 раз)

4. И.п. - сто я спиной друг к другу под руки.

1 - 2 -один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад;

3- 4 - смена движений (3-4 раза)

5. И.п. - пятки вместе, носки врозь лицом друг к другу, взявшись за руки.

1 - присесть, развести колени в стороны;

2 - и.п.;

3- 4 - то же (6 раз)

6. И.п. - стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны. Прыжки: одна нога вперед, другая назад (10-20 прыжков, чередуя с ходьбой 2-3 раза).

7. И.п. - стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, стоять близко друг к другу.

1 - руки через стороны вверх - вдох;

2 - и.п. - выдох;

3- 4 - то же (4-6 раз)

III. Подвижная игра

АВГУСТ

I - II неделя ВОЗДУШНАЯ - ЗООЛОГИЧЕСКАЯ

I. Ходьба со словами:

Птичка скачет, словно пляшет,

Птичка крылышками машет.

И взлетает без оглядки

Это Птичкина зарядка.

Ходьба в шеренге с края на край площадки обычная и на носках; бег в колонне по одному и парами. Построение в два звена.

II. Упражнения без предметов.

1. И.п. - ноги на ширине ступни, руки за головой;

1- поднимаясь на носки, руки развести в стороны;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (6-8 раз)

2. И.п. - ноги на ширине плеч. Руки за головой.

1 - повороты вправо, руки в сторону;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево (по 3-4 раза в каждую сторону)

3. И.п. - ноги шире плеч, руки за головой.

1 - наклон к правой ноге, руками коснуться носка, колени не сгибать;

2 - и.п.

3 - 4 - то же к левой ноге (3-4 раза к каждой ноге)

4. И.п. - ноги на ширине стопы, руки опущены.

Упражнения «Ласточка».

Удерживание равновесия на одной ноге, другую тянуть назад, туловище наклонить, руки в стороны (2-3- раза).

5. И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки за головой.

1 - присесть, колени в стороны, спина прямая, руки поднять вверх.

2 - и.п.;

3- 4 - то же (6-8 раз)

6. Прыжки «Ножницы»(15-20 прыжков, чередуя с ходьбой 3 раза)

7. Повторение первого упражнения с концентрацией на дыхание.

III. Подвижная игра.

III - IV неделя ЗАПОВЕДНАЯ - КРУИЗНАЯ

I. Ходьба со словами:

От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга проснется.
Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз еще вернется.

Ходьба на носках, пятках, руки произвольно; ходьба в полном присяде; бег на носках, высоко поднимая колено. Построение тройками.

II. Упражнения с флажками.

1. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с флажками внизу.

1 - флажки в стороны;

2 - вверх;

3 - в стороны;

4 - и.п. (6-8 раз)

2. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с флажками внизу.

1 - правую ногу отставить назад, флажки поднять вверх;

2 - и. п.;

3 - 4 - то же левой ногой (3-4 раза каждой ногой)

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу.

1 - поворот вправо, флажки поднять вверх.

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево (3-4 раза в каждую сторону)

4. И.п. - ноги шире плеч. Руки с флажками внизу за спиной.

1 - наклон вперед, руки с флажками в стороны;

2 - и.п.;

3- 4 - то же (6-8 раз)

5. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с флажками вниз.

1 - выпад правой ногой вперед, флажки вверх;

2 - и.п.;

3 - то же левой;

4 - и.п.

1 - выпад правой ногой в сторону;

2 - и.п.;

3 то же влево;

4 - и.п. (4-6 раз)

6. И.п. - пятки вместе, носки врозь, флажки в согнутых руках у груди

1 - присесть, флажки в стороны;

(старшая группа)

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (6-8 раз)

7. Прыжки «Вместе - врозь» (ноги)

Руки с флажками вверх, выполняются скрестные движения (12-15 прыжков, чередуя с ходьбой 2-3 раза).

8. И.п. - ноги на ширине стопы, флажки вниз.

1 - шаг вправо, флажки вверх;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево

III. Подвижная игра

План физкультурно – оздоровительных мероприятий во второй младшей, средней группе

Месяц	Неделя	Содержание деятельности
Июнь	1 неделя	«День защиты детей» Спортивный праздник.
	2 неделя	«Лето красное пришло!» Спортивное развлечение.
	3 неделя	«Бим и Бом в гостях у ребят» Спортивное развлечение.
	4 неделя	«Путешествие с Незнайкой» Спортивное развлечение.
Июль	1 неделя	«Летние забавы» Спортивное развлечение.
	2 неделя	«Спорт – здоровье». Спортивное развлечение.
	3 неделя	«Малыш и Карлсон» Спортивное развлечение
	4 неделя	«Дорожная азбука» Спортивный праздник.
Август	1 неделя	«Мой веселый звонкий мяч» Спортивное развлечение.
	2 неделя	«День физкультурника» Физкультурное развлечение.
	3 неделя	«Ромашка» Физкультурное развлечение.
	4 неделя	«Поездка в Простоквашино» Физкультурное развлечение.

План физкультурно – оздоровительных мероприятий в старшей группе

Месяц	Неделя	Содержание деятельности
Июнь	1 неделя	«День защиты детей» Спортивный праздник.
	2 неделя	«Лето красное пришло» Спортивное развлечение.
	3 неделя	«Олимпийское лето» Спортивное развлечение.
	4 неделя	«Праздник спортивного мяча» Спортивное развлечение.
Июль	1 неделя	«Мой веселый звонкий мяч» Спортивное развлечение
	2 неделя	«Путешествие в сказку» Спортивное развлечение.
	3 неделя	«Волшебный мир сказок» Спортивный праздник для детей.
	4 неделя	«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» Спортивный развлечение.
Август	1 неделя	«Приключения пиратов» Спортивное развлечение.
	2 неделя	«День физкультурника» Спортивный праздник.
	3 неделя	«Веселые старты» Спортивный праздник.
	4 неделя	«На нашем стадионе» Спортивный праздник.

План работы с родителями.

ИЮНЬ.

Консультация для родителей

«КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ РЕБЕНКА»

Консультации для родителей

Консультация о Правилах Дорожного Движения

ИЮЛЬ.

Привлечение родителей к оформлению спортивной площадки.

Участие родителей и детей средней группы в спортивном развлечении «Мама, папа, я – спортивная семья».

АВГУСТ.

Участие родителей и детей старшей группы в спортивном развлечении «Мама, папа, я – спортивная семья».

Консультации для родителей

"О летнем отдыхе детей"

Консультации для родителей.

1. Консультация для родителей

«КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ РЕБЕНКА»

Дети болеют. Этот грустный факт так же непреложен, как и тот, что дети растут. Но, в отличие от последнего, детские болезни не доставляют радости ни им самим, ни родителям. Высокая температура, ломота во всем теле, слабость, капризы... Микстуры, градусники, горчичники, таблетки... Бессонные ночи. Беспокойные дни. Ну ладно бы еще «детские» инфекции. Куда обиднее, когда ребенок постоянно простужается. Не хотите, чтобы малыш болел, — закаляйте его.

Закаливание — воздействие контрастных температур на организм, цель которого — укрепить организм, его иммунные системы.

А что, собственно, происходит с организмом в процессе закаливания? Почему закалка помогает побеждать болезни?

Организм человека устроен так, чтобы температура внутри него постоянно поддерживалась на уровне 37°C. Постоянство температуры — важное условие для нормальной работы всех физиологических систем. По этой причине, когда нам жарко, мы потеем: испаряющийся пот охлаждает тело. Когда нам холодно, мы начинаем согреваться: либо включаем мышечную дрожь, либо прыгаем или бегаем. Если сохранить тепло не удастся, то наступает переохлаждение — верный путь к простуде.

Почему так происходит? Дело в том, что охлаждение — общее или местное — ведет к быстрому сужению поверхностных кровеносных сосудов. Это вполне целесообразная физиологическая реакция с точки зрения заботы организма о поддержании постоянства температуры, но из-за этого поверхностно расположенные клетки, на которые пришлось основное воздействие холода, недополучают питания и кислорода. Ухудшение условий питания дестабилизирует работу клеток, а главное — тормозит активность иммунных систем. Защитный барьер ослабевает, и вредные микроорганизмы беспрепятственно проникают внутрь нашего тела. Там, в условиях постоянной, оптимальной для них температуры и неограниченных питательных ресурсов, они быстро размножаются и отравляют человека своими выделениями: мы заболеваем.

Как с этим бороться? Есть только один разумный путь — приучить клетки нашего организма к частой смене температур, и тогда они не будут реагировать на кратковременное или локальное охлаждение.

В медико-педагогической литературе существует несколько классификаций методов закаливания. В зависимости от используемых природных средств выделяют:

- закаливание воздухом: хорошая вентиляция помещения, облегченная одежда, прогулки и дневной сон с доступом свежего воздуха, воздушные ванны, хождение босиком;
 - закаливание водой — бывает местное и общее. К местному относят умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса, местное обмывание ног, контрастное обливание. Общее включает купание в бассейне или открытых водоемах, обтирание или обливание всего тела;
 - закаливание солнцем и ультрафиолетовое облучение.
Есть методы, которые напрямую нельзя отнести к закаливающим, но они очень важны для общего успеха оздоровления ребенка. Это так называемые неспецифические закаливающие процедуры:
 - неспецифические воздушные процедуры — поддержание микроклимата в помещениях в пределах гигиенических нормативов; рациональная и гигиеничная одежда; ежедневные воздушные ванны при переодевании ко сну или на физкультурное занятие; занятия физкультурой и проведение различных мероприятий на свежем воздухе; хождение босиком в летнее время по траве, песку, гравию, а также при утренней гимнастике и физкультурных занятиях в комнате с теплым полом; прогулки и сон на свежем воздухе;
 - неспецифические водные процедуры — гигиенические ванны, подмывания, мытье рук и лица, мытье ног перед сном, игры с водой, купание в водоемах и т.д.
- Другие методы прямо направлены на адаптацию детского организма к перепадам температур и повышению его устойчивости к микробам, поэтому они называются специфическими закаливающими процедурами. К ним относятся воздушные, световоздушные, солнечные ванны; ультрафиолетовое облучение; водные процедуры, в том числе плавание, обливание, обтирание, контрастный душ; массаж, гимнастика и физические упражнения. Как видно из этого перечня, закаливание в детском возрасте врачи рекомендуют сочетать с физическими упражнениями. Следует отметить, что для взрослых благотворность такого сочетания менее очевидна, есть даже эксперименты, доказывающие, что некоторые виды физических нагрузок могут противоречить закаливанию. В этом одно из важных различий детского и взрослого организмов.
- Специалисты в области гигиены закаливания рекомендуют наряду с утренней гимнастикой, регулярными занятиями по развитию движений, прогулками на свежем воздухе проводить дополнительно специальные закаливающие процедуры (влажные обтирания, обливания ног прохладной водой)
- При подборе процедур для закаливания важно опираться на два основных принципа:

- все закаливающие процедуры основаны на попеременном воздействии тепла и холода. Суть физиологической адаптации, происходящей в процессе закаливания, — приспособление детского организма к частым сменам температуры окружающей среды;
- закаливание, как и любая другая физиологическая адаптация, — процесс довольно медленный, состоящий из нескольких последовательных стадий. Сократить время на прохождение любой из этих стадий, а тем более «пропустить» какую-то стадию невозможно, организм просто не справится с новыми нагрузками, и ребенок заболеет даже не в результате столкновения с новыми, незнакомыми возбудителями, а просто потому, что вы своим нетерпением исчерпали его резервные возможности.

Воздушные и солнечные процедуры

Водные процедуры

Физическая активность

Чтобы не было скучно, закаленный ребенок может чередовать различные способы поддержания своей физической формы, разные их сочетания, использовать разные температурные режимы. До некоторой степени можно увеличивать силу и продолжительность воздействия. Однако чрезмерное увлечение любыми видами упражнений, в том числе и закаливающими, пригодно не для всех. Поэтому, если вашему ребенку хочется стать “моржом” или использовать другие нетрадиционные способы закаливания, непременно посоветуйтесь с опытным врачом.

И в заключение десять советов родителям:

Совет 1. Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вызывает у него сильные отрицательные эмоции.

Совет 2. Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить.

Совет 3. Не забывайте, что закаливание — это физиологическая адаптация, а стало быть, зависит не только от вашего желания, но и от возможностей детского организма.

Адаптация не может произойти мгновенно, каждая стадия должна пройти от начала до конца, только в этом случае можно рассчитывать на стабильные результаты.

Совет 4. Не перескакивайте через этапы в процессе закаливания: это не только ведет к психоэмоциональному напряжению, но и способно вызвать у ребенка стойкое отвращение к предлагаемым ему упражнениям и процедурам.

Совет 5. Любая адаптация, в том числе и закаливание, требует повышенных ресурсов. Особенно в такой период организм нуждается в витаминах. Летом и осенью проблем с этим нет — много ягод (особенно полезна смородина, богатая аскорбинкой) и фруктов, а

зимой постарайтесь, чтобы у ребенка всегда были в достатке апельсины, бананы, яблоки, а чай после душа лучше пить с лимоном.

Совет 6. Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это всего лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. Придется начинать все сначала после его полного выздоровления, и, может быть, неоднократно. Зато каждый следующий раз будет легче: ведь вам уже известна эта дорога, по крайней мере ее часть!..

Совет 7. Начинайте закаливание ребенка с самого простого и приятного — обтирания мягким влажным полотенцем в жаркий летний день. Это доставит ребенку удовольствие, и у него установится положительная связь между процедурой закаливания и его собственными ощущениями.

Совет 8. Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример. Если вы кутаетесь в десять одежд при малейшем сквозняке, как огня боитесь холодной воды и никогда не ходите в баню, предпочитая собственную теплую ванну, то все ваши усилия закалить ребенка окажутся тщетными. Попробуйте пройти все процедуры вместе с ним — вам обоим это доставит в конце концов удовольствие.

Совет 9. Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко, удобно и сухо. Если он укутан в лишнюю одежду, это лишь ограничивает его подвижность и приводит к потливости, а это — полпути к простуде. Если зимой мороз ниже 10 °С, то шерстяная одежда предпочтительнее меховой. Летом, весной и осенью главное — чтобы не намокали ноги: проверяйте, сухие ли носки (чулки, колготки) у ребенка, когда он вернулся с прогулки. Прочная обувь не роскошь, а средство сохранения здоровья.

Совет 10. Занявшись закаливанием ребенка, не устраивайте соревнований с родными, соседями и знакомыми и не позволяйте другим членам семьи втянуть вас в подобную конкуренцию. Никакого рекорда вам поставить все равно не удастся, а вот испортить хорошее дело ненужным ажиотажем можно очень легко. Не переживайте, если другим детям что-то лучше удастся, чем вашему, помните поговорку: «Цыплят по осени считают».

2. Консультации для родителей

Консультация о Правилах Дорожного Движения

Легко ли научить ребёнка правильно вести себя на дороге?

На первый взгляд легко. Надо только познакомить его с основными требованиями Правил дорожного движения и никаких проблем.

На самом деле очень трудно. Ведь мы, родители, каждый день на глазах родного чада нарушаем эти самые пресловутые Правила, и не задумываемся, что ставим перед ребёнком неразрешимую задачу: как правильно? Как говорят или как делают?

Когда же ребёнок попадает в дорожное происшествие, то виноваты все: водитель, детский сад, школа, Госавтоинспекция. Почему не научили, не показали, не уберегли? Забывая при этом, что в первую очередь родители своим примером должны научить и уберечь.

Если вы действительно заинтересованы в том, чтобы ваш ребёнок владел навыками безопасного поведения на дороге, то не сводите процесс обучения к пустой и бесполезной фразе: "Будь осторожен на дороге". она не объясняет ребёнку, чего собственно на дороге надо бояться. Где его может подстергать опасность? Лучше используйте движение в детский сад и обратно для отработки навыков поведения на дороге.

Ребёнок твёрдо должен знать, что дорогу можно переходить только в установленных местах: на пешеходном переходе и на перекрёстке. Но и в данном случае никто не может гарантировать его безопасность. Поэтому, прежде чем выйти на дорогу, остановитесь с ребёнком на расстоянии 50см – 1метра от края проезжей части, обратите его внимание. что посмотреть налево и направо надо обязательно с поворотом головы, и если с обеих сторон нет транспорта представляющего опасность, можно выйти на проезжую часть. переходить дорогу надо спокойным размеренным шагом и не в коем случае не бегом. Большую опасность для детей представляют не регулируемые пешеходные переходы. здесь ребёнку важно убедиться, что расстояние до автомашин с обеих сторон позволит ему перейти дорогу без остановки на середине проезжей части. На регулируемом пешеходном переходе объясните ребёнку, что красный и жёлтый сигнал светофора – запрещающие. Особенно опасно выходить на дорогу при жёлтом сигнале, потому что некоторые машины завершают проезд перекрёстка и при этом увеличивают скорость. Зелёный сигнал - разрешающий, но он не гарантирует пешеходу безопасный переход, поэтому прежде чем выйти на дорогу надо посмотреть налево и направо и убедиться, что все машины остановились, опасности нет.

Часто ребята оказываются под колёсами транспорта, когда, выйдя из автобуса , пытаются перейти на другую сторону дороги. Объясните ребёнку, что в данном случае опасно

обходить транспортное средство как впереди, так и сзади, потому что оно большое и из-за него ничего не видно. Надо подождать пока автобус или троллейбус уедет.

Большую опасность для детей представляют предметы, загораживающие обзор (заборы, стоящие автомашины, зимой – сугробы, летом - кустарники, деревья). Лучше отойти от них подальше, и перейти дорогу, где безопасно. Если ваш ребёнок скоро идёт в первый класс, то уже сейчас неоднократно пройдите с ним маршрут от дома до школы и обратно, обращая внимание малыша не все опасности, которые могут встретиться ему в пути.

Заранее оговорите, что в сложной ситуации надо обратиться к помощи взрослых. Дайте возможность ребёнку пройти этот маршрут самостоятельно, наблюдая за ним со стороны. Затем детально проанализируйте вместе с ним все его действия.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание – прекрасное закаляющее средство

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды .
2. В воде дети должны находиться в движении .
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды .
4. Нельзя разгоряченным окунаться в прохладную воду.

3. Консультации для родителей

"О летнем отдыхе детей"

- О путешествиях с детьми
- Солнце хорошо, но в меру
- Осторожно: тепловой и солнечный удар!
- Купание – прекрасное закаливающее средство

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

О путешествиях с детьми

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто. Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

Солнце хорошо, но в меру

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку

маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках.

Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движении.

Консультации для воспитателей.

1. «Система закаливания летом»

Цель: повышать профессиональную компетентность педагогов по вопросу организации закаливающих мероприятий с детьми в летний период.

Участники: педагоги.

Оборудование: карточки с пословицами.

- ❖ Закаляй свое тело для полезного дела.
- ❖ Кто старается, тот закаляется.
- ❖ Где закалка, там и смекалка.
- ❖ Здоров будешь – все добудешь.
- ❖ Здоровому все здорово.
- ❖ В здоровом теле – здоровый дух.
- ❖ Всякое дело поправимо, если человек здоров.

Всем известно, что сохранение и укрепление здоровья детей – важнейшая задача, решить которую возможно, лишь объединив усилия медиков, педагогов и родителей.

Тема моего сегодняшнего выступления: «Система закаливания летом».

Эпиграфом к моему выступлению я выбрала пословицы:

- ❖ Закаляй свое тело для полезного дела.
- ❖ Кто старается, тот закаляется.
- ❖ Где закалка, там и смекалка.
- ❖ Здоров будешь – все добудешь.
- ❖ Здоровому все здорово.
- ❖ В здоровом теле – здоровый дух.
- ❖ Всякое дело поправимо, если человек здоров.

Повышение устойчивости организма к действию холода, тепла, пониженного атмосферного давления принято обозначать термином «**закаливание организма**», т. е. приспособление его к окружающей среде. В основе научных представлений о физиологии закаливания лежит прежде всего учение академика Павлова о высшей нервной деятельности. Каков же механизм реагирования человека на перепады температур, солнечную радиацию и другие факторы? Необходимо отметить, что они возникают через ЦНС, вызывая ответную реакцию всех систем и органов. При этом происходят мобилизация защитных сил организма, соответствующая координация основных функций

жизнеобеспечения (дыхания, кровообращения, основного обмена), перестройка процессов терморегуляции, повышение иммунных свойств крови и др.

Все это в совокупности обеспечивает человеку способность сохранить физическую и психическую работоспособность даже при внезапном и неблагоприятном изменении внешних условий.

Закаливание означает тренировку адаптивных возможностей организма при систематическом воздействии воздуха, воды, солнечных лучей на кожные рецепторы. В первую очередь при этом совершенствуются процессы терморегуляции. Какова же история закаливания?

1. История закаливания

Закаливанию, наверное, столько же лет, сколько и человечеству, а вот учение об этой процедуре возникло позже. Начало было положено древнегреческим мыслителем, основоположником античной медицины Гиппократом (ок. 460 – 377 г. до н. э.), отводившим закаливанию особую роль в укреплении здоровья и утверждавшим, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным».

Важной вехой в развитии учения о закаливания являются труды Абу-али Ибн Сины, известного в Европе под именем Авиценны (ок. 980 – 1037 г. до н. э.). В трактате «Канон врачебной науки» он изложил основные правила закаливающих процедур.

Начинать закаливание он предлагал летом, используя для этого воду и прежде всего купание, подчеркивал необходимо строго дозировать его продолжительность.

В эпоху Возрождения закаливание считалось одной из важных составляющих в воспитании детей, это особо подчеркивалось в трудах Т. Кампанеллы, Дж. Локка и др. Немецкий врач Х. Гуфеланд в труде «Искусство продления человеческой жизни» (1796) указывал, что «закаливание является действенным средством профилактики многих заболеваний».

В России упоминания о процедуре закаливания находим в «Поучении Владимира Мономаха», «Домострое». В них даются рекомендации по воспитанию детей здоровыми и закаленными.

В трудах русских просветителей закаливание рассматривалось как необходимое средство воспитания здорового ребенка. Н. И. Новиков в «Разговоре о здоровье» подчеркивал, что жар, стужа, ветер формируют характер человека. П. Н. Енгальчев в работе «О продолжении человеческой жизни, или средстве, как достигнуть можно здоровья, веселой и глубокой старости» (1804) указывал на решающую роль закаливания для детского организма. Мысли о пользе закаливания содержатся в работах

отечественных медиков С.Г. Забелина, Ф.И. Иноземцева, М.Я. Мудрова, Н.И. Пирогова, А.М. Филомафитского.

Научная разработка вопросов закаливания была начата русскими учеными С.П.

Боткиным, В.А. Манассеином, В.В. Пашутиным, И.Р. Тархановым. Большой вклад в изучение этого вопроса внесли советские ученые В.В. Гориневский, Г.Н. Сперанский и др.

Так, заслуженный деятель науки, профессор И.М. Саркизов-Серазини настоятельно рекомендовал всем крепко дружить с солнцем, воздухом и водой. Вот некоторые основополагающие принципы им пропагандируемые.

- ◆ Источником жизни являются физические упражнения.

«Утка, гусь и свинья, которые мало ходят, мало движутся, обладают маленьким и слабым сердцем; сокол, орел, беговая лошадь имеют крепкое выносливое сердце и живут гораздо дольше, чем домашние животные и птицы»

Моря и реки – источники здоровья. «Когда раненый олень, истекающий кровью, пробирается в чаще кустарников и, вдруг, видит переливчатую гладь широкой реки, он бросается в холодные волны, обмывает свои раны и, успокоив невыносимые страдания, долго лежит на берегу, не смея удалиться от источника своего исцеления».

- ◆ Великая сила, оживляющая нашу жизнь – лучистая энергия солнца. «Каждый падающий на тело луч несет с собой элементы тех источников здоровья, какие от чести в концентрированном виде мы получаем в больницах и лечебницах. Без сложных установок рентгеновских и электрических аппаратов тканями клеток мы вбираем в себя драгоценную энергию прямо с неба, мы живем, укрепляя не только мускулы наших рук или ног, но и приводим в состояние возбуждения «провода» нервной ткани».

- ◆ Среди средств, дающих силу и устойчивость тканям живого организма, воздух играет такую же важную роль, как прямые лучи солнца, как вода рек, озер и морей. «Чем больше будет касаться укрепляющая сила воздуха тканей юного организма, тем совершенней станет работа клеток, и вялость и апатию сменят порыв и энергия».

В 1910 г. выдающийся отечественный педиатр Г.Н. Сперанский сформулировал следующие принципы:

- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей;
- интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;
- требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания, которое только тогда и будет эффективным;

- перерыв в закаливании на 2 – 3 недели и более снижает сопротивляемость организма ребенка простудным факторам;
- необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраст, наличия у него повышенной чувствительности к закалывающим мероприятиям;
- недопустимо проведение закаливания при отрицательных эмоциональных реакциях (страхе, плаче, беспокойстве), что может привести к невротическим расстройствам;
- следует избегать перегревающей одежды.

В нашей стране имеет особое значение закаливание к холоду, поскольку почти $\frac{2}{3}$ территории России расположены в суровых климатических условиях.

Большие успехи в развитии науки и техники могут создать иллюзию независимости человека от климата. Но это не так. Современный человек по-прежнему – часть природы, и с этим приходится считаться. Самым эффективным, если не единственным, средством повышения устойчивости организма к внешним факторам остается закаливание.

Закалять свой организм можно в любом возрасте. Начинать борьбу за крепкое здоровье никогда не поздно. Наиболее эффективна эта процедура, начатая в детстве. Она – могучее средство, обеспечивающее нормальный рост и здоровье ребенка.

Самочувствие, настроение и работоспособность взрослых напрямую зависит от здоровья детей. Это делает закаливание социально значимым явлением, возводит в ранг важной государственной задачи.

Действительно, закаливание можно назвать социально значимым явлением. Каковы же физиологические механизмы закаливания?

2. Физиологические механизмы закаливания организма.

Единственное и самое эффективное средство тренировки и совершенствования защитных механизмов человеческого организма, повышения его устойчивости к холоду – закаливание.

Что же такое закаливание холодными воздействиями?

Во-первых, система закалывающих моментов в режиме дня, а не одна процедура. Это процесс, закладывающийся на всю жизнь, определяющий формирование мышления и деятельности.

Во-вторых, активный процесс, предполагающий использование естественных холодовых воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма, и в частности тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на постоянном уровне, независимо от внешней среды (воздуха и воды).

В-третьих, закаливание холодом вызывает в организме два вида эффектов: специфический и неспецифический. *Специфический* эффект заключается в повышении устойчивости организма именно к холоду, т.е. к тому воздействию, которое использовалось в процессе закаливания. *Неспецифический* – состоит в одновременном повышении устойчивости и к некоторым другим воздействиям, например к недостатку кислорода. Помимо естественного равновесия с природой идет устойчивость к действиям и против нее – противоестественных (техническое, химическое и прочее искусственное искажение самой природы).

В-четвертых, специальное закаливающее действие, например обтирание холодной водой только груди, вырабатывает специфическую устойчивость к охлаждению. В этом случае устойчивость к холоду проявляется в полной мере при охлаждении груди, при охлаждении других участков тела ее проявление будет менее значительно.

Начиная закаливание, важно не допустить переохлаждения, поэтому нужно знать о реакции кожных покровов, свидетельствующих о нем. Остановимся на этом вопросе подробнее. Первая стадия, свидетельствующая о переохлаждении, - побеление – связана с сокращением просвета кожных сосудов, образованием «гусиной кожи» и появлением так называемого первичного озноба. Это уровень нашей готовности, так сказать, свободы в природе.

Покраснение кожи – вторая стадия – сигнализирует о дальнейшем охлаждении, сопровождающемся расширением кожных сосудов. Кожа становится теплой. При умеренных охлаждениях открытые участки тела (лицо, руки) могут пребывать в таком состоянии длительное время. Человек при этом не ощущает действия холода.

Вторичный озноб – продолжение охлаждения – кожа снова бледнеет, приобретает синюшный оттенок (третья стадия). Ее сосуды расширены, наполнены кровью, способность их сокращений ослаблена. Выработка тепла химической терморегуляцией оказывается недостаточной. Губы синеют. При вторичном ознобе может произойти переохлаждение организма.

У незакаленных, ослабленных взрослых и детей второй стадии может и не появиться, а сразу наступить третья – переохлаждение со всеми вытекающими из этого негативными последствиями. Что касается растирания кожи и выполнения физических упражнений (после воздействия холодной водой), необходимо отметить: они повышают температуру кожи, сокращают время действия охлаждения и растягивают процесс становления закаливания. Следовательно, использования растирания кожи до ее потепления, интенсивного само – массажа и выраженных по теплопродукции физических упражнений

после охлаждающих процедур должно быть ограничено. Их применение может быть рациональным на начальном этапе

закаливания – при появлении первичного озноба, «гусиной кожи», а при наличии устойчивости к холоду – при возникновении вторичного озноба, для срочного прекращения охлаждения.

Установлено, что в большей мере главная причина возникновения простудных заболеваний - не сильное, резкое действие холода, а замедленное, слабое охлаждение части кожной поверхности. Короткие, но резкие перепады температур ($10^0 - 15^0\text{C}$) приводят к быстрому восстановлению температуры охлаждаемого участка. Чем быстрее материальные траты органа, системы или организма при деятельности, тем скорее протекают восстановительные процессы в них.

Тренировки приводят к повышению холодовой чувствительности. Во время закаливающих процедур не следует выполнять упражнения со значительными физическими нагрузками.

Таким образом, регулярное закаливание охлаждениями благоприятно сказывается не только на холодовой устойчивости, но и на состоянии положительных неспецифических иммунных реакций организма.

Оздоровляющий эффект закаливания сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения и формирует принципы и правила здорового образа жизни. Введение комплексного закаливания в раннем и дошкольном детстве и систематическая его реализация обеспечивают основу нормального физического и психического развития, закладывают фундамент сознательного и активного отношения к физическому воспитанию.

3. Требования к организации закаливания, ограничения при проведении данных процедур.

Эффект закаливания зависит от правильности его осуществления.

- ◆ Закаливающее воздействие должно органично вписываться в каждый элемент режима дня.
- ◆ Закаливающие процедуры отличаются по виду и интенсивности.
- ◆ Закаливание нужно проводить на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в других режимных моментах.
- ◆ Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.
- ◆ Необходимо постепенно расширять зоны воздействия и увеличивать время

При правильном проведении закаливание – одно из главных средств общего оздоровления организма, предупреждения заболеваний и обеспечения гармоничного развития личности. Говорить о противопоказаниях к закаливанию в принципе неверно, оно всегда необходимо и полезно. Речь идет о выборе методов и средств закаливания, индивидуальных приемах их проведения в зависимости от возраста ребенка, его физического развития и состояния здоровья.

Закаливания свежим воздухом показано при всех обстоятельствах для любого возраста и, особенно важное значение имеет для маленьких и ослабленных детей.

Водные процедуры так же не имеют абсолютных противопоказаний. В случае лихорадочного состояния ребенка, а так же при заболеваниях кожи общие водные процедуры заменяются местными. Гигиенические меры всегда можно сочетать с закаливанием. При заболеваниях детей надо лишь несколько повысить температуру воды, приблизив ее к индифферентной, и продолжать слабо действующие процедуры (обтирание, умывание), что значительно улучшает состояние ребенка и способствует его выздоровлению.

Огромное значение при закаливании детей разного возраста имеет тщательный контроль со стороны родителей. При этом особое внимание надо обращать на следующие моменты.

- ◆ Родители должны знать, что закаливание детей, особенно раннего возраста, требует осторожности. Нельзя сразу, без предварительной подготовки, подвергать малыша воздействиям холодной воды, нужно приучать к ним постепенно, медленно и тем осторожнее, чем моложе и слабее ребенок. Привычка к холодным воздействиям создается не сразу, ее надо воспитывать. Это касается и снижения температуры воды, и продолжительности процедур, и др.
- ◆ Родители так же должны знать, что при проведении закаливания необходимо учитывать возможности ребенка, состояние его здоровья, условия жизни. Например, для закаливания здоровых детей можно применять воду более низкой температуры, чем для ослабленных, с повышенной нервной возбудимостью. Наверное, глубоко ошибочно мнение некоторых взрослых в том, что ослабленным детям закаливающие процедуры и физические упражнения противопоказаны. Именно им необходимы правильно дозированные закаливающие мероприятия, способствующие быстрому развитию и укреплению здоровья.
- ◆ Родители должны знать, что ослабленным детям полезны почти все виды закаливания, но приучать к этим процедурам нужно с еще большей постепенностью и осмотрительностью, учитывая пониженную выносливость и недостаточную сопротивляемость.

Так, следует особенно осторожно снижать температуру воды при закаливании детей, часто болеющих пневмонией, бронхитом, ангинами, ревматизмом. Для них целесообразно некоторое время проводить не общие, а частичные обливания или обтирания, например, только рук или только ног. Нервные дети плохо переносят низкие температуры, поэтому используется более теплая вода. По мере улучшения здоровья можно переходить к тем же процедурам, которые показаны здоровым детям.

- ◆ Родители обязаны внимательно наблюдать за реакцией ребенка на закаливающие процедуры во время их проведения и после них. Если малыш во время процедур зябнет, покрывается «гусиной кожей», дрожит, дальнейшее снижение температуры воды надо приостановить. Если после процедуры становится вялым, или, наоборот, возбужденным, у него нарушается сон, понижается аппетит – это должно настораживать. В каждом таком случае следует понаблюдать за ребенком, уменьшить дозировку закаливающих мероприятий, а иногда временно от них отказаться.
- ◆ Противопоказания для начала закаливания, его продолжения, а тем более для усиления нагрузки – острые заболевания, понижение и даже остановка ребенка в весе, повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна, резко негативное отношение к процедурам. Если закаливающие процедуры приостанавливались на несколько дней, после выздоровления начинать нужно с температур воды на 2 – 3° выше, чем применялась ранее, и примерно на четверть сократить продолжительность процедуры, так как адаптационные возможности организма ослабевают.
- ◆ Закаливание водой оказывает мощное воздействие на организм ребенка и подростка, поэтому для их проведения надо получить разрешение врача. Такой допуск позволяет потом сравнивать наступающие изменения в состоянии здоровья, т.е. определять эффективность проводимых мер.

При закаливании детей солнечными лучами необходимо руководствоваться следующими правилами:

- солнце воздействует на организм гораздо сильнее, чем вода и воздух, поэтому облучению солнцем должно предшествовать закаливание воздушными ваннами и водными процедурами;
- солнечные ванны проводятся в середине прогулки, в процессе игры, следуя за воздушными ваннами и заканчивающиеся ими;
- постепенность усиления закаливающего действия солнца обеспечивается подбором одежды: вначале дети надевают рубашку с короткими рукавами, остаются обнаженными только руки и ноги; затем через 2 – 3 дня – майки и только спустя еще 2 – 3 дня выходят

на солнце в одних трусах. Голова всегда должна быть защищена панамой или шапочкой с козырьком;

- в жаркий полдень, когда солнце в зените, солнечные ванны исключаются. Они отменяются так же при явлениях перегревания или избыточного облучения солнцем.
- Таким образом, закаливание детей предусматривает строгое соблюдение рациональных гигиенических условий и требований: чистый воздух, оптимальные соотношения температуры воздуха в помещениях и одежда, активный двигательный режим и т.д.

4. Закаливающие мероприятия.

Какие же существуют формы и методы закаливания?

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки, ее продолжительность, соблюдение сезонной одежды с учетом индивидуального состояния здоровья детей;
- использование облегченной одежды в помещении детского сада;
- сон в трусах;
- проведение дыхательной гимнастики после сна;
- мытье прохладной водой рук до локтей, шеи;
- полоскание рта лечебными настоями и водой комнатной температуры;
- контрастные закаливающие процедуры;
- проведение точечного массажа, дыхательной гимнастики, звуковой гимнастики.

Хотелось бы подробнее остановиться на некоторых формах и методах закаливания.

1. *Контрастные ножные ванны.*

Очень действенное средство закаливания, применяемое при частых простудных заболеваниях у детей старше 1,5 – 2 лет.

Как их правильно проводить?

Перед ребенком ставят два таза с водой (количеством до середины голени). В одном тазу вода теплая ($37 - 38^{\circ}\text{C}$), в другом – прохладная ($25 - 26^{\circ}\text{C}$). Ребенок поочередно погружает ноги то в теплую на (1,5 – 2 мин), то в прохладную воду (на 5 – 10 с). Начинает с теплой, заканчивает прохладной водой. Сначала делается 3 – 5 погружений, в дальнейшем их число увеличивается до 9 – 11. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Данная методика может использоваться круглогодично.

2. *Обливание ног.*

Перед полным обливанием можно сначала попробовать обливание нижней половины голени и стоп. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на

нижнюю треть голеней и стопы в течение 20 – 30 с. Начальная температура воды 27 – 28⁰ С, через каждые 10 дней она снижается на 1 – 2⁰ и доходит до 20 – 18⁰ С.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают до легкого покраснения.

3. *Босохождение.*

Один из древнейших способов закаливания, тренировки мышц стопы, предохраняющий от развития плоскостопия. Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем – по деревянному полу. Для занятий полезно использовать специальные резиновые коврики с шиповым рефлением, по которым сначала можно просто ходить, а в дальнейшем бегать на месте и прыгать.

Однако все это не заменит радости ходьбы босиком по земле или траве. При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению) действуют на механизм по-разному.

Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему. Для укрепления мышц стопы, поддерживающих ее свод в нужном положении, особенно полезно ходить босиком по скошенной траве, песку, опавшей хвое.

Для ходьбы босиком по естественному грунту в холодное время года в домашних условиях рекомендуется изготовить ящик длиной 100 см, шириной 60 см и высотой 15 см, заполнить его простой речной галькой и установить в комнате с температурой воздуха 18 – 20⁰С. После ходьбы босиком по такому «тренажеру» необходимо обмыть ступни водой комнатной температуры с мылом и выполнить 2 – 3 минутный массаж (размять пальцы и подошвы ног).

4. *Обтирание*

наиболее мягкая действующая водная процедура, полезная не только для здоровых, но и ослабленных детей.

Варежкой из мягкой ткани (фланель, трикотаж), смоченной водой соответствующей температуры, которая снижается на 1⁰ через два дня на третий (начальная – 30⁰ С, конечная – комнатная температура), обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину ребенка. После этого его растирают сухим мягким полотенцем.

5. *Солевое закаливание*

полезное для всех дошкольников. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдение воспитателя. Дети сначала проходят босиком по фланелевому коврику,

смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры 2 мин., затем переходят на второй коврик, где стирают соль с подошв, а потом вытирают ступни насухо. Важно перед проведением закаливания разогреть стопы. Для этого используются специальные массажеры, пуговичные и палочные дорожки.

6. Закаливание носоглотки.

Для закаливания наиболее «холодо - уязвимой» области можно использовать самый действенный прием – полоскание водой. Начинать его следует с теплой воды, снижая через каждые 10 дней на 1 – 2°. В конце курса можно использовать воду из-под крана.

7. Точечный массаж

метод механического воздействия руками в виде специальных приемов, улучшающий функциональное состояние кожных покровов, нервной и мышечной систем.

Говоря о закаливании детей водой, важно придерживаться следующих правил:

- снижать температуру воды следует постепенно;
- закаливаться нужно ежедневно, если процесс прекращается, хотя бы на неделю, возобновлять необходимо с исходной температуры воды;
- начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое;
- эффект от закаливающих процедур достигается за 2 – 3 месяца, а исчезает за 2 – 3 недели, а у дошкольников через 5 – 7 дней, поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний, следует просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя.

Существуют противопоказания к закаливанию детей водой:

- острые инфекции;
- лихорадка;
- повреждение кожных покровов (ожоги, травмы, экссудативный диатез);
- невроты и высокая нервная возбудимость;
- нарушения деятельности сердечно – сосудистой или выделительной систем;
- остановка в весе;
- ухудшение состояния ребенка после начала закаливания.

Иначе говоря, любое закаливание необходимо проводить так, чтобы ребенок радовался, улыбался, ждал этих процедур. Кроме того, большую роль при проведении любых закаливающих процедур играют эмоциональное состояние взрослых и их отношение к проводимым мероприятиям.

6. Основные правила закаливания.

Закаливание – процесс, который не должен прерываться. Подводя итоги нашего разговора, хотелось бы перечислить основные правила закаливания. Их важно знать родителям и педагогам.

Правило 1. Понимание необходимости закаляться должно стать вашим убеждением, только в этом случае можно воспитать в себе привычку выполнять определенные процедуры. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который и сделает ваши старания успешными.

Правило 2. Закаливание – основная часть здорового образа жизни.

Правило 3. Закаляться нужно систематически, а не от случая к случаю. Если выработанный условный рефлекс не будет подкрепляться, он исчезнет. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Настраивайтесь на пожизненные занятия – с детства до глубокой старости.

Правило 4. Длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Если в первый же день вы решительно обольетесь ледяной водой или нырнете зимой в прорубь, никакой пользы не будет, в лучшем случае отделаетесь простудным заболеванием.

Правило 5. Планировать закаливающие процедуры нужно обязательно с учетом индивидуальных особенностей организма. Каждый человек имеет разную чувствительность к температурам. Один и тот же фактор вызовет у одного легкий насморк, а у другого – серьезную болезнь. Эти различия зависят от особенностей организма, состояния здоровья, типа нервной системы.

Правило 6. Очень важно уметь создавать себе хорошее настроение во время закаливающих процедур.

Правило 7. Обязательно систематически занимайтесь физическими упражнениями, от этого эффективность закаливания возрастет во много раз. Русский физиолог А. Самойлов, подчеркивая роль мышечной активности, утверждал: «Мышца сделала человека человеком!»

Правило 8. Закаляясь, используйте весь комплекс природных естественных факторов – солнце, воздух и воду.

Правило 9. Выбирая формы и методы закаливания, учитывайте климатические условия конкретного региона. Интенсивность закаливающих процедур не может быть одинаковой, так как климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.

2. Игры и забавы
в ненастную погоду
под навесом или на веранде
Консультация для воспитателей

Погодные условия не всегда позволяют проводить игры с детьми на открытом воздухе. В случае ненастной погоды весной, летом и осенью можно организовать проведение упражнений и забав, почитать стихи, заняться отгадыванием загадок на веранде или под навесом.

Предлагаю игры и развлечения, рассчитанные на проведение их на небольшой площади навеса или веранды, поэтому в них не могут участвовать все дети группы одновременно. Разнообразные двигательные задания дети выполняют по группам, по очереди, при этом можно организовать увлекательные соревнования между группками. Рекомендованные забавы просты, почти все они доступны детям младшего дошкольного возраста, но привлекательны и для старших дошкольников.

НА НЕБОЛЬШОМ СВОБОДНОМ МЕСТЕ

1. Сядь — встань.

Скрестив ноги, обхватив руками плечи, надо приподнять согнутые в локтях руки перед собой, сесть и встать, не помогая себе руками.

2. Сядем парочкой.

Дети становятся спиной друг к другу и сцепляются согнутыми в локтях руками. Одновременно садятся и вытягивают ноги. Затем пробуют, согнув ноги и упираясь друг другу в спину, встать. Посмотрим, какой паре это удастся.

3. Кто сумеет?

В положении стоя надо поднимать по очереди правое и левое плечо, стараясь достать плечом ухо.

Варианты: Присев и упершись руками о пол, надо подпрыгнуть и поставить ноги врозь, при этом руки остаются на полу. Потом следует выпрямиться, отдохнуть и проделать упражнение еще раз.

4. Удержись!

Двое ребят становятся один против другого на расстоянии полушага, носки и пятки вместе, руки согнуты перед грудью ладонями вперед. В этом положении легкими толчками ладоней надо заставить партнера потерять равновесие. Тот, кто сдвинется с места, сойдет с него хотя бы одной ногой, проигрывает.

5. Бой петухов.

Играющие, стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая друг друга либо правым, либо левым плечом. Проигрывает тот, кто коснется земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше удержится, прыгая на одной ноге.

6. Пролезь через руки.

Сцепив пальцы обеих рук, надо попробовать пролезть через руки так, чтобы они оказались сзади. Руки при этом необходимо держать «на замке», не отпуская.

7. Не расшиби лоб.

Предлагается встать прямо, затем спокойно нагнуться и, не сгибая коленей, коснуться их лбом. Если задание не получается, ребенок помогает себе руками, подтягиваясь, держась за бедра. Затем предлагается наклониться не плавно, а более резко, стараясь коснуться при этом лбом коленей с размаха. Но надо быть при этом осторожным, чтобы лоб не ушибить.

8. Дотянись.

На расстоянии примерно шага от черты ставят городок (кубик). Не сгибая коленей, надо дотянуться до городка, взять его. Переступать черту нельзя!

9. Попробуй, подними.

Ребенок встает перед городком, кеглей так, чтобы предмет остался за спиной на расстоянии длины стопы. Присев, он должен дотянуться до городка, взяться за него двумя руками и, не переступая ногами, удерживая равновесие, попытаться встать. Победит тот, кому удастся выполнить задание с одной попытки.

10. Поставь на место.

Держа городок за спиной двумя руками, ребенок из положения стоя, ноги вместе, должен присесть, поставить городок на землю и встать, сохраняя равновесие.

11. Стой, стой, палочка, да не падай!

Палку длиной 70—80 см с ровно обрезанными концами предлагается поставить на пол, держа обеими руками, и придать ей такое положение, чтобы она не падала, когда ее отпустят. Если отпущенная палка начинает падать, надо быстро поймать ее, не дав коснуться пола.

Варианты: Придав палке уравновешенное положение, надо быстро отпустить ее, хлопнуть в ладоши и снова поймать. Затем попробовать успеть хлопнуть в ладоши 2—3 раза подряд, прежде чем палка начнет падать.

12. Пройди под палку.

Предлагается опереть палку одной рукой о пол перед собой и, не отпуская палки, пройти под этой рукой, поворачиваясь вперед противоположным плечом.

13. Перешагни палку.

Ребенок берет палку обеими руками за концы, перешагивает через нее сперва одной, потом другой ногой так, чтобы палка оказалась сзади. Потом переступает через палку назад так, чтобы она снова оказалась спереди.

Варианты: Сидя вытянув ноги, ребенок держит палку. Ему предлагается согнуть, - приподнять и перенести через палку одновременно обе ноги сперва вперед, потом назад.

14. Выйди из обруча.

Ребенок приседает в центре обруча, руками опираясь о пол спереди. Переступая ногами назад, выходит за обруч, не меняя позы. Затем так же входит в обруч и выпрямляется.

15. Шагни в обруч.

Каждый играющий берет по обручу и держит его двумя руками внизу. Предлагается перешагнуть поочередно обеими ногами в обруч, а потом поднять его вдоль всего тела высоко над головой. Можно проделать и обратное движение: опустить обруч на плечи и ниже так, чтобы -удобно было перешагнуть из него назад.

16. Пролезь в обруч.

Лежа на спине, дети держат обруч сверху. Потом надо подняться, сесть, наклониться вперед, приподнять ноги от пола и продеть их в обруч; лечь на спину, упереться ногами в пол, немного согнув их, приподнять туловище и снять с себя обруч через голову. Затем предлагается проделать те же движения, начав с головы. Кто проделает это быстрее? *(Упражнение лучше всего проделывать на коврике.)*

17. Обойди вокруг обруча.

Ребенок лежа опирается сзади в центре обруча, туловище приподнято. Затем переступает ногами вокруг обруча снаружи (или внутри).

18. Выпрыгни из обруча.

Положение то же, что и в предыдущем упражнении. Не отрывая рук от пола, оттолкнуться ногами и выпрыгнуть назад за обруч, потом впрыгнуть в него.

19. Покружись в обруче.

Предлагается сесть в центре обруча на коврик, затем, слегка приподняв ноги, энергично оттолкнуться и, взмахнув руками, попробовать повернуться кругом. Кто повернется дальше?

Варианты: Стоя на одной ноге в середине обруча, другой ребенок опирается на мяч, лежащий у самого обода обруча. Вращаясь вокруг себя, он обводит мяч вдоль обруча.

20. Попади в кеглю.

Ребенку предлагается сесть и опереться руками сзади, ноги согнуть. Перед ногами кладется мяч. Он должен оттолкнуть мяч, выпрямляя ноги, так, чтобы попасть им в кеглю, поставленную на расстоянии 3—4 шагов.

21. Пропусти мяч.

Ребенок садится, опираясь руками сзади и слегка подтянув ноги. Взрослый или кто-нибудь из товарищей с небольшим мячом в руках становится в нескольких шагах. Говоря «Хоп!», он прокатывает мяч в сторону сидящего. Тот быстро приподнимается, опираясь на руки и ноги, стараясь прогнуться так, чтобы мяч прокатился под ним, не задев его.

22. Вербка за спину.

Ребенок берет руками за оба конца толстую веревку (длиной 50—60 см) и, не сгибая рук, переводит ее над головой назад за спину. Если задание выполняется легко, то можно уменьшить расстояние между руками при захвате веревки.

23. Кто быстрее?

Дети встают спиной друг к другу на расстоянии шага, ставя ноги врозь, затем кладут между ногами веревку или ленту. По счету «Раз, два, три!» надо быстро наклониться вперед, стараясь поскорее выдернуть веревку в свою сторону. Кому это удастся сделать, тот и победит.

24. Середина!

К ленте длиной 2—3 м с обеих концов прикрепляют палочки, середину ее отмечают цветной тесьмой. Двое детей отходят друг от друга, растягивая ленту, и встают лицом друг к другу, взявшись обеими руками за концы палочек. Быстро перебирая пальцами, они наматывают ленту на палочки, стараясь как можно скорее дойти до середины ленты. Кому это удастся сделать первым, тот говорит: «Середина!» — и выигрывает.

25. Угадай, кто это сделал?

Один ребенок назначается водящим. Держа одну руку за спиной ладонью вверх, он становится спиной к другим играющим, которые располагаются вокруг него полукругом. По уговору кто-либо из играющих незаметно подходит к водящему, дотрагивается до его руки и быстро возвращается на свое место. Как только водящий почувствует чье-то прикосновение, он начинает вслух считать до трех, потом поворачивается лицом

к играющим и старается угадать (по выражению лица, движению, положению тела и другим предметам), кто к нему подходил. Если водящий угадает, он меняется с тем игроком, который к нему подходил, если же нет, то игра продолжается в прежней расстановке играющих.

3. Консультации для воспитателей

«Планирование и организация спортивных игр на прогулке».

В существующих современных программах воспитания детей, реализуемых сегодня педагогами дошкольных учреждений, перечислены спортивные игры и спортивные упражнения, которые могут быть включены в двигательный режим детского сада. Это хоккей, футбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон, а также катание на санках, велосипеде и самокате, лыжах и коньках, плавание, скольжение по ледяной дорожке. В спортивной и педагогической литературе описано их содержание, однако большинство педагогов затрудняются в выстраивании системы обучения детей той или иной игре, спортивному упражнению и чаще всего ограничиваются тем, что выносят на прогулку спортивное оборудование и предоставляют детям полную самостоятельность в его использовании.

Но только целенаправленное, планомерное, не реже 1-2 раз в неделю обучение спортивным играм и спортивным упражнениям даст детям возможность по-настоящему ощутить азарт спортивной игры и её пользу.

Однако прежде чем приступить к систематическому обучению детей спортивным играм и спортивным упражнениям, необходимо познакомить их с различными видами спорта, спортсменами, провести экскурсию или целевую прогулку на стадион (городской, школьный, дворовый), рассмотреть иллюстрации. Цель их – вызвать интерес, сформировать желание заниматься спортом. Вторым этапом является накопление опыта общения с предметами: ракеткой, мячом, городками и т. д. Для этого целесообразно поместить их в спортивный уголок и дать возможность самостоятельно манипулировать ими и лишь после этого приступить к обучению. При этом следует помнить о строгом контроле за самочувствием детей и учитывать противопоказания при использовании отдельных видов движений. Например, детям, имеющим плоскостопие, не следует увлекаться ездой на велосипеде, детям с нарушением зрения противопоказан настольный теннис и т. д. А также спортивные игры и упражнения следует подбирать и проводить, исходя из научно обоснованных рекомендаций.

Правила подбора спортивных игр и упражнений.

Главное правило подбора – соответствие спортивных игр и упражнений возрастным анатомо-физиологическим и психологическим особенностям дошкольников.

Функциональные возможности малышей ниже, чем у взрослых, что определяет ограниченное использование физических упражнений, требующих значительной физической нагрузки, выносливости. Свойственная дошкольникам непосредственность, некоторая импульсивность нервной деятельности ограничивает их возможности и в быстром ориентировании.

В работе с дошкольниками можно использовать такие спортивные игры и упражнения, в которых максимально доступные физические нагрузки чередовались бы с минимальными или с расслаблениями мышц. Это спортивные игры, в которые входят основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание мяча, лазание, пролезание и т. д. Именно такой характер имеют плавание, ходьба на лыжах, бег на коньках, спортивные игры- бадминтон, настольный теннис, городки, баскетбол.

Дошкольники ещё не умеют выполнять цепочки технических приёмов или тактических комбинаций спортивной игры, им доступны лишь начальные, элементарные приемы или отдельные простые комбинации.

Например, в бадминтоне: ударом ракетки послать волан в направлении к партнеру, а при возвращении волана – отбить; в волейболе: броском от груди послать мяч тем же приемом на другую сторону сетки; получая мяч от партнера, не отбивать его, а лишь ловить, снова повторить такой же прием броска.

Большое значение имеет использование в режиме дня различных спортивных игр и упражнений в комплексе. В комплекс включают упражнения, разные по двигательному содержанию, уровню усвоения и технической сложности. Разнообразие движений в них способствует улучшению общей физической подготовки детей. Использование упражнений с разным уровнем сложности облегчает организацию и педагогический контроль за их ходом. В таких условиях педагог может уделить больше внимания контролю за более сложными упражнениями в то время как другие дети будут самостоятельнее в простых.

При комплексном использовании легче удовлетворить индивидуальные склонности детей и сделать их интересы более разнообразными.

Спортивные игры и упражнения преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так, в теплое время года отдается предпочтение спортивным упражнениям и играм с мячом, бегу (умеренному, быстрому, на выносливость), играм в кегли, городки, настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола; купанию, плаванию, езде на велосипеде; зимой_ катанию на санках, развлечениям со снежками, скольжению на беговых дорожках, ходьбе на лыжах, бегу на коньках. Подбирая развлечения к тому или иному периоду дня,

следует помнить о педагогических задачах, которые надлежит решить в предстоящем периоде, а также о физических нагрузках предыдущего.

Место спортивных игр и упражнений в режиме дошкольного учреждения.

Спортивные игры и упражнения в дошкольном учреждении следует использовать в разные периоды дня.

Утром, принимая малышей, можно привлечь к развлечениям небольшие группы детей в зависимости от их состояния. Дети, которые рано встают и пешком идут в детский сад, достаточно бодры, с удовольствием выполняют определенные движения. А те, которые встают поздно, приходят иногда сонные, вялые и не изъявляют желания двигаться. Таких ребят следует вовлекать в двигательную деятельность постепенно.

Утром нецелесообразно использовать спортивные игры и упражнения, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии. Это будет истощать детей, снизит их возможности в овладении знаниями, навыками и умениями на занятиях.

Это нужно учитывать и при подборе упражнений для вечернего времени, ведь вечером, через 2-3 часа после дневного отдыха, работоспособность детей начинает снижаться. Но и не сразу после сна, так как дети ещё вялые, поэтому нагрузку следует повышать постепенно, используя например, комплексы корригирующей гимнастики. На дневной прогулке можно использовать спортивные игры и упражнения, с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В эти отрезки режима дня изучаются основы техники видов спорта, которые будут ведущими в следующем и текущем сезонах. На дневной прогулке спортивным играм и упражнениям следует уделять больше внимания, чем во все остальные периоды дня. Но их место в течение прогулки определяется с учетом других видов деятельности: наблюдений за окружающим, трудом, играми, в частности творческими, и пр.

В начале прогулки спортивные игры и упражнения проводить не желательно. Тут целесообразно отдать предпочтение наблюдениям, чтобы сосредоточить внимание детей, которые ещё не увлеклись играми.

В дни когда нет физкультурных занятий на воздухе, можно использовать пешие переходы, создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей, в процессе которой они могут возвращаться и к знакомым элементам техники спорта, упражнениям.

Общие положения руководства спортивными играми и упражнениями.

Решающая роль в руководстве спортивными играми и упражнениями принадлежит воспитателю. Дошкольники не способны регулировать величину физических нагрузок, не

умеют самостоятельно осваивать физические упражнения, предусмотренные программой. Им нужна помощь воспитателя в освоении техники и элементов тактики спортивных упражнений, игр. Поэтому педагог обязательно должен знать технику упражнений и элементов спортивных игр.

Насыщение режима дня детей разнообразными средствами физического воспитания при широком использовании подвижных игр, спортивных упражнений, развлечений – неотъемлемая часть повседневной воспитательно-образовательной работы. Нужно на практике реализовать требования программы по обучению детей спортивным упражнениям, элементам спортивных игр.

Собственный пример педагога, физическая подтянутость, бодрость, оптимистический настрой, искреннее стремление привить ребятам любовь к физической культуре благотворно влияют на них. Очень важно создать для развлечений условия, отвечающие гигиеническим и педагогическим требованиям: наличие свободного места, свежего воздуха, нужного оборудования и свободный доступ к нему, удобной одежды и обуви.

Для некоторых развлечений (например, бросание палки-биты в «городках») выбирают отдельное место на площадке, так как движения детей могут быть опасны для окружающих.

Утром, на прогулках воспитатель организует ребят для участия в спортивных играх и упражнениях так, чтобы не препятствовать их личным замыслам в игровой деятельности. Поэтому не рекомендуется громко звать детей для участия в развлечениях. Повинуясь оклику воспитателя, они оставляют свои дела, что разрушает их творческие замыслы.

Если же сюжет творческих игр детей начинает угасать, а действия становятся бесцельными, можно с большой настойчивостью привлечь всех к развлечениям.

Руководя играми и упражнениями, воспитатель использует общеметодические приемы обучения и воспитания детей – объяснение, показ, вопрос, указание, оценку действий, поощрение, пример другого ребенка.

При этом следует все время поддерживать эмоциональный подъем детей. Длительная инструкция, детальный показ движений могут задержать начало развлечения, которое дети с нетерпением ждут, и, таким образом, охладить их желание. Всяческая поддержка эмоционального настроения ребят побуждает их к более энергичному выполнению движений, действий.

Из этих соображений объяснение и показ уместны до начала деятельности лишь в той мере, от которой зависят начальные действия участников, а затем в процессе деятельности можно дополнительно давать советы или указания.

С детьми 4-5 лет воспитатель – неперенный участник развлечений, особенно в том случае, если действия незнакомы малышам. Старшим дошкольникам педагог помогает начать развлечение, распределить роли, договориться о действиях, о порядке их выполнения, а потом уже наблюдает за ходом развлечения и вмешивается только при необходимости. Проводя спортивные упражнения с техническими усложнениями, воспитатель должен все время принимать участие в них.

Организовывая игры и упражнения с детьми младшего дошкольного возраста, воспитатель побуждает их лучше выполнять действия. Воспитанников этой возрастной группы привлекает не роль победителя, а само действие. Воспитатель в каждом случае словесно поощряет всех, кто правильно выполнил действия. Педагог следит, чтобы дети не переутомлялись. Необходимо учитывать, что физическая нагрузка действует на весь организм и вызывает изменение как в физиологическом, так и в психическом состоянии. Руководя педагогическим процессом, воспитатель не может применять точных методов контроля за физическим и психическим состоянием детей. Однако он довольно оперативно может подсчитать частоту пульса и дыхания, что ориентировочно просигнализирует о приближении усталости или недостаточности нагрузки. Пульс подсчитывается за 10 с и множится на шесть, а дыхание – за 30 с и множится на два.

Внимательно наблюдая за внешними признаками физиологического состояния, замечаем отрицательные изменения его от переутомления. Об этом, например, свидетельствует покраснение или побледнение кожи лица, появление на лице и на волосах ребенка пота, заметная отдышка. Проникая в психику, переутомление приводит к тому, что исчезает интерес, ослабляются выдержка и внимание.

Вследствие переутомления детей ухудшается регулирующая роль высшей нервной системы. Внешне это выражается в утрате точности движений, деавтоматизации уже сформированных навыков, ухудшении пространственной ориентировки. В жаркую погоду тренировочный процесс должен быть короче, чем в прохладную, поскольку организм из-за большой теплоотдачи быстрее теряет влагу.

В начале обучения определенному виду спорта, когда у детей совсем ещё нет необходимых умений, длительность процесса должна быть ограниченной, так как при освоении нового дети затрачивают много лишних усилий, и это быстро истощает их. Тут следует ограничиться упражнениями в пределах 10 минут с накоплением умений затраты энергии можно регулировать за счет знакомого: упражняясь, дети повторяют один-два знакомых элемента спорта, а новый, например, один элемент техники. Благодаря этому можно повысить нагрузки, увеличивая продолжительность упражнений. Постепенно она увеличивается до 20 минут для детей шестого года жизни с короткими паузами на отдых.

Планирование спортивных игр и развлечений.

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

В каждом плане на неделю для закрепления необходимо планировать несколько видов спортивных игр и упражнений. В зависимости от погодных условий, наличия спортивного инвентаря, степени овладения детьми той или иной спортивной игрой и упражнениями воспитатель распределяет на все прогулки недели (утренние и вечерние). В одних случаях дети могут упражняться в нескольких видах игр, например: одни катаются на самокатах, другие играют в настольный теннис и бадминтон, а затем они меняются местами. В других случаях на прогулке планируется только один вид спортивных игр, например игра в городки. При этом дети должны играть только в присутствии воспитателя.

К участию в спортивных играх и упражнениях воспитатель вначале привлекает тех детей, которые недостаточно освоили упражнения на физкультурных занятиях. В дальнейшем нужно стремиться к тому, чтобы активно действовали все. Дети должны не только овладеть элементами спортивных игр, но и знать их основные правила, название частей используемого спортивного инвентаря, уметь ухаживать за ним.

Стоит так планировать игры на каждый день, чтобы в комплексе они составляли разнообразную по двигательному содержанию деятельность.

Качество организации и проведения спортивных игр и упражнений - от выбора до её окончания - зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми.

Но одна из главных задач руководителя – суметь войти в детский коллектив, найти ключ к сердцу каждого ребенка, вжиться в сферу игровых действий. Иногда он может и сам вступать в игру. Это важно в тех случаях, когда необходимо наладить контакт или показать образец умения играть. Такое участие вызывает доверие к педагогу, который может войти в детский мир игры, оставаясь справедливым и авторитетным судьей.

Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

Езда на самокате.

Езда на самокате – упражнение, привлекательное для дошкольников. Ребенок осваивает движения также под руководством и контролем взрослого. Ребята должны отталкиваться попеременно как правой, так и левой ногой; катиться, поставив обе ноги на платформу. Важно, чтобы самокат был по росту ребенка, чтобы не создавались неблагоприятные условия для нарушения осанки, искривления позвоночника.

Катание на велосипеде.

Катанию на двухколесном велосипеде можно обучать детей с 3-4 лет, научив прежде кататься на трехколесном велосипеде. Эта работа проводится на асфальтовом покрытии в теплое время года. Катание на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Подготовительные упражнения:

1. Учить детей водить трехколесный велосипед, держа его за руль двумя руками.
2. Учить садиться на велосипед.

Ребенок встает с левой стороны от велосипеда, переносит правую ногу через седло. Необходимо научить ребенка плавно нажимать на педали и ездить по прямой дорожке.

3. Катание на трехколесном велосипеде с поворотами вправо-влево, объездами вокруг предметов.
4. Катание на комбинированном (четырехколесном) велосипеде - подготовка к обучению езде на двухколесном велосипеде. Основная цель – научить детей сохранять равновесие.
5. Учить водить двухколесный велосипед, держа его обеими руками за руль, выполнять разные повороты.
6. Езда с помощью взрослого, который держит велосипед за руль и седло, а потом только за седло.
7. Катание на велосипеде с отталкиванием от земли ногами. Это упражнение поможет детям научиться удерживать равновесие.
8. Езда на велосипеде прямо и с поворотами. Дети должны научиться без напряжения держать руль, глядя вперед на 5-10 м, ступни и колени – параллельно раме велосипеда. Носки ног нажимают на педали плавно, не отрываясь от них. При повороте руль направляют в сторону поворота. Взрослый идет рядом с ребенком, при необходимости

поддерживает его за седло или за плечи, пока ребенок не научится двигаться свободно и уверенно.

9. Учить детей садиться на велосипед и сходить с него. Ребенок стоит слева от велосипеда, наклонив его к себе, переносит через седло правую ногу и ставит её на правую педаль. Затем, отталкиваясь левой ногой от земли, ребенок нажимает на педаль правой ногой и садится на велосипед. Сходить с велосипеда следует в обратном порядке: велосипед останавливают, наклоняют влево, ставят левую ногу на землю.

Можно научить детей садиться на велосипед и сходить с него другим способом. Держа велосипед за руль, встать левой ногой на педаль и отталкиваться правой ногой от земли, двигаться, перенося одновременно ногу через велосипед. Сходить с велосипеда следует также в обратном порядке.

10. Езда на велосипеде восьмеркой вокруг предметов.

Бадминтон.

Игра проводится на площадке размером от 3,5 на 8 до 5 на 10 метров. Посередине на высоте 130 см натягивается сетка (или шнур). Играющие попеременно отбивают волан через сетку. Если попадавший допустил ошибку (дал упасть волану на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или в сетку, ударил ободом ракетки), то подача переходит к другому игроку. Если ошибся защищающийся, то попадавшему засчитывается очко. Игра продолжается до 5,7 или 10 очков (по договоренности). Игра может состоять и из нескольких партий. Играют один на один, два на два или с большим составом команд, но каждому игроку очерчивают зону, за которую он не должен выходить, чтобы не мешать другим.

Подготовительные упражнения:

1. Обучение детей способу правильно держать ракетку.
2. Подбрасывание волана.
3. Жонглирование воланом.
4. Техника удара ракеткой справа, слева, над головой.
5. подача волана.
6. Игра вдвоем.

Овладев элементарной техникой и правилами игры в бадминтон, дети могут играть в неё через веревку или сетку в помещении и на участке.

Футбол.

Для игры необходима площадка 30 на 15 м и футбольный мяч. Через центр площадки поперек её проводится линия. На торцевых сторонах стойками обозначаются ворота

шириной 3-4 м. края площадки могут быть обозначены флажками : четырьмя угловыми и двумя средними.

В игре участвуют 2 команды по 5-7 игроков, включая вратаря. Один из игроков капитан. Капитаны бросают жребий, в результате один выбирает ворота, другой производит первый удар по мячу от центра поля в сторону команды противника. Игроки каждой команды стремятся серией передач подвести мяч к воротам соперника и забить гол. Задача противоположной команды – не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещается подставлять подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, сильно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, отбирать мяч у вратаря. Игра длится 2 тайма по 15 минут.

Подготовительные упражнения:

- 1.Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны.
- 2.То же с поворотами в стороны и кругом.
- 3.Подбивание мяча подъемом ноги.
- 4.Сбивание кегли мячом с расстояния 2-3 м удобным способом.
5. Прокатывание мяча друг другу между предметами.
- 6.Прокатывание мяча ударом ноги под планкой, установленной на высоте 40-50 см.
- 7.Перебрасывание мяча через планку с подбиванием его подъемом ноги.
- 8.Ведение мяча бегом в прямом направлении.
- 9.Ведение мяча змейкой.
- 10.Передача мяча друг другу ударом ноги.

Волейбол.

Для детского волейбола подойдет площадка 10 на 10 м. волейбольная сетка или шнур натягивается на уровне вытянутых рук ребенка.

Мяч перебрасывается через сетку сразу или через пас, он не должен касаться сетки во время подачи, но это допустимо в процессе игры. Задача играющих – не дать мячу коснуться земли на своей половине, а передавать его так, чтобы он упал на половине соперника. При подаче и передаче мяч не должен улететь за границы площадки, в этом случае не засчитывается очко и подача переходит к другой команде. Очко засчитывается, если мяч, перелетев сетку, коснулся земли на половине противника. Игра идет до 5 или 10 очков, продолжительность – 15 – 25 минут (2-3 партии).

Подготовительные упражнения:

- 1.Отбивание мяча пальцами или ладонями о стену на расстоянии 1м от неё.
- 2.То же упражнение, но с продвижением вдоль стены приставным шагом вправо-влево.

- 3.Отбивание мяча о пол ладонями рук стоя на месте.
- 4.То же упражнение, но с продвижением вперед.
- 5.Отработка техники прямой подачи мяча: удар правой (левой - для леворуких детей) рукой – основанием ладони или сжатым кулаком.
- 6.Передача мяча в парах, на месте и в движении вперед приставным шагом.
- 7.Передача мяча друг другу верхней подачей (расстояние 2 м).
- 8.Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

Баскетбол.

С мячом диаметром 60-70 см дети играют с 3-4 лет, но в мини-баскетбол их можно обучать игре с 5-6 лет. Эти игры организуются на спортивной площадке размером 18 на 12 м, диаметр центрального круга для спорных бросков – 3 м, линия штрафного броска на расстоянии 3,6 м от щита, высота щита 2,6 м, нижний край щита на высоте 2,35 м от поверхности земли, размер щита 1,2 на 0,9 м, прямоугольник на щите размером 45 на 59 см, внутренний диаметр кольца 45 см, длина сетки 40 см, вес мяча 450-500 г, окружность – 60-73 см.

Обучение игре в мини-баскетбол, как, впрочем, и остальным спортивным играм и упражнениям, следует начинать с подготовительных упражнений, которые педагог организует по подгруппам или фронтально, последовательно отрабатывая их по предлагаемой схеме. Переходить от одного упражнения к следующему рекомендуется только после того, как оно освоено большинством детей группы.

Подготовительные упражнения :

Обучать детей правильно держать мяч, обхватив его с боков двумя ладонями;

Передавать мяч друг другу (от груди двумя руками, от плеча одной рукой в сочетании с движением) ;

Ловить мяч, летящий на разной высоте – на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола, с разных сторон. При ловле научить детей правильному способу : встречать мяч руками как можно раньше, а как только мяч коснулся кончиков пальцев, схватить его и подтянуть к груди мягким движением ;

Бросать мяч в корзину двумя руками, используя способ от груди и от плеча ;

Ведение мяча ударами об пол одной рукой, используя разные варианты : передавая мяч из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, двигаясь с остановками. (Важно научить ребенка при ведении мяча накладывать кисть на мяч сверху и от себя, пальцы свободно расставлены, рука согнута.) мяч должен направляться вниз так, чтобы

ударялся несколько сбоку от играющего и тот не мог подбить его ногой. На 2 шага приходится примерно один удар мячом.

Школа мяча.

Упражнения с малым мячом могут быть использованы на физкультурном занятии, прогулке, в самостоятельных играх детей начиная с 4-5 лет.

Дети дошкольного возраста могут выполнять метание мяча на дальность и в цель. Для детей младшего возраста эти упражнения сложны, так как требуют хорошей координации движений, умение рассчитывать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и её расположения (горизонтальная или вертикальная цель) поэтому с малышами проводят подготовительные упражнения, которые подводят к «Школе мяча».

Упражнения:

1. Мяч подбрасывают вверх и ловят его сначала обеими руками, а потом одной.
2. Мяч подбрасывают вверх, приседают. Дотрагиваясь пальцами носков ног, поднимаются и ловят мяч сначала двумя руками, а затем одной.
3. встают на расстоянии 1-2 м от стены, ударяют мячом о стену снизу вверх и ловят его сначала двумя руками, затем одной.
4. Поднятой левой рукой прикоснуться к стене, правой рукой перекидывать мяч снизу через левую руку и ловить мяч.
5. Поднимая слегка согнутую левую ногу, правой рукой перекидывать мяч снизу через неё и ловить мяч. При обучении этому движению можно опираться ногой о стену.
6. Мяч перекидывают над головой из правой руки в левую и обратно.
7. Мячом ударяют о землю и отбивают его после отскока несколько раз подряд одной, потом другой рукой (попеременно).
8. Мяч бросить высоко вверх, подпрыгнуть, повернуться на 180 или 360 градусов и поймать двумя руками. Повороты выполняются то вправо, то влево.
9. Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами, выпрямиться и поймать его перед собой.
10. Мяч бросают правой рукой из-за спины и ловят его обеими руками. Усложнение : мяч бросают левой рукой и ловят правой.
11. Мяч бросают вверх, садятся на землю и ловят его, не поднимаясь, затем опять бросают вверх, поднимаются и ловят его.

Упражнения «Школы мяча» можно использовать как домашнее задание для детей в целях развития ручной моторики.

Школа скакалки.

Прыжкам через скакалку лучше начинать обучать на прогулке, а затем закреплять и совершенствовать навыки на физкультурных занятиях и в повседневной жизни.

Целесообразнее предложить детям сначала короткую скакалку, так как при упражнении с ней ребенок сам координирует движения, не согласуя их с движениями вращающего длинную скакалку. Упражнениями с короткой и длинной скакалкой ребенок может овладеть уже в 4-5 лет.

Короткую скакалку необходимо подобрать по росту ребенка. Для этого ребенок встает обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч) и поднимает руки со скакалкой чуть выше уровня пояса.

Упражнения:

1. Обучение упражнениям со скакалкой целесообразно начинать с выработки правильного навыка вращения скакалки. Скакалку, сложенную вдвое, дети вращают правой и левой рукой. Вращение скакалки производят движением кисти.

2. Вращение скакалки одной рукой с правой и левой стороны одновременно с подскоками. Подскок следует выполнять во время удара скакалки о землю.

3. Перебросив скакалку сзади, переступить через неё. Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, затем быстро.

4. Прыжок через скакалку одновременно двумя ногами.

5. Во время прыжка, выполненного выше, чем обычно, сделать два оборота скакалки.

6. Прыжки вприсядку.

7. Прыжки на одной ноге попеременно по два раза на правой и левой ноге.

8. Прыжок на одной ноге, другая нога выпрямлена вперед, назад или в сторону.

9. Бег со скакалкой с одновременным вращением и прыжками через неё.

10. Прыжки с одновременным вращением скакалки в боковом направлении : правую руку держа сзади, левую впереди, влево - левую руку держа сзади, правую впереди.

11. Прыжки через скакалку. Держать оба конца в одной руке и описывать круг над землей.

12. Прыжки с разным положением ног – со скрещенными ногами, на ширине плеч, одна нога впереди, другая сзади.

Этапы подготовки в проведении спортивных игр:

Выбор игры.

Подготовка места для игры.

Подготовка инвентаря.

Разметка площадки.

Расстановка играющих.

Объяснение правил и хода игры.

Распределение по командам.

Судейство.

Дозировка нагрузки.

Окончание игры.

Подведение итогов.

Качели, качалки

Этот вид движений упражняет вестибулярный аппарат, во многом способствует укреплению мышечной системы, в особенности мышц спины, живота, ног. Ребенок овладевает умением регулировать мышечные усилия, приводя качели в движение. Получается это у него не сразу. Малыш должен сам прочувствовать, научиться напрягаться, передавая силу качелям как только они пошли вниз, и расслабляться после этого усилия.

Начальная дозировка движений – 20-30 раз непрерывно. Взрослый следит, чтобы старшие дети не раскачивали долго младших, чередовались бы с ними, показывая на собственном примере возможность овладения самостоятельным раскачиванием. Детей учат правилам пользования качелями:

Качаться по очереди, сходить после полной остановки;

Не стоять перед качелями, не раскачиваться если не просят.

Серсо

Игра легче усваивается детьми при соблюдении определенной последовательности:

Подбросить кольцо вверх и поймать на руку;

Подбросить кольцо вверх одной рукой, поймать на кий.

Игра вдвоем: кольца сначала ловят на руку; потом на кий с расстояния 2-3 м ;

Один играющий кием бросает кольца (4-6шт.),второй ловит (расстояние 3-4 м). Когда все кольца брошены, подсчитывают число пойманных и меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймал больше колец.

Кольцеброс.

Это доска с укрепленными на ней колышками высотой 15- 20 см. на колышки набрасывают резиновые, фанерные, пластмассовые кольца диаметром 15-20см (ширина кольца 2см). Кольцебросы могут быть расположены горизонтально, наклонно. Они дают

возможность организовать упражнения в метании, развивают глазомер, точность движений. Расстояние для броска постепенно увеличиваются с 1,5 до 3-4 м.

Одна из разновидностей кольцеброса – мишень- качалка. Один играющий её раскачивает, второй бросает кольца, стараясь надеть их на качающуюся стойку (высота 30-40 см). Выигрывает накинувший большее количество колец.

Литература.

<http://www.apcomp.org/>

<http://vosпитatel.com.ua/zaniatia/fizkultura/veselye-turisty.html>

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/sportivnoe-razvlechenie>

<http://www.maaam.ru/detskijsad/scenarii-sportivnogo-razvlechenija-dlja-detei-srednei-grupy-silnym-lovkim-vyrastai.html>

Агаджанова С.Н. Медико – педагогические аспекты оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях // Дошкольная педагогика. 2008. № 7.

Дик Н.Ф. педагогический совет в дошкольном образовательном учреждении. Ростов н/Д., 2006.

Кириллова Ю.А. профилактика острых респираторных заболеваний. Закаливание детей. Дыхательные упражнения // Дошкольная педагогика. 2010. № 7.

Козлова С.А. Дошкольная педагогика: Учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений. М., 2000.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст); программ. – метод. пособие. М., 2000

Кучер Е.В. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольника через создание медико – педагогической модели оздоровления // Дошкольная педагогика. 2009. № 4.

Растем здоровыми: Пособ. для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. М., 2002.

Рофаль Н. А. анализ работы ДООУ по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни // Справочник старшего воспитателя. 2011. № 2.

Социальная технология научно – методической школы им. Ю. Ф. Змановского: Здоровый дошкольник / авт. – сост. Ю. Е. Антонов и др. М., 2001.

Спирина В. П. Закаливание детей: пособ. для воспитателей детского сада. М., 1978.

Чусов Ю. Н. Азбука закаливания. М., 1984.