

ГБОУ СОШ 1747
Дошкольное отделение
« Золотой ключик»

Проект по дисциплине:

**Теоретические и методические основы
физического воспитания и развития детей
раннего и дошкольного возраста.**

Автор:

Кузнецова Евгения

Андреевна

Москва, 2014г.

Тема:

**Физкультурно-оздоровительная
работа для детей раннего возраста.**

Вид и направление проекта:

- Краткосрочный, тематический, практико-ориентированный среди детей первых младших групп ГБОУ СОШ 1747 , дошкольного отделения « Золотой ключик» , г. Москвы.
- Проект включает детей , их семьи , педагогов.

Актуальность

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования в соответствии с Типовым положением о дошкольном образовании. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно-оздоровительной работ.

Цели проекта

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- выявление механизмов и методов, которые организуют старт ребенка к гармоничному развитию, укреплению и повышению уровня здоровья;
- создание условий у детей и родителей для возникновения интереса к спорту и совместной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта

- ✓ способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- ✓ повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- ✓ повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Дети раннего возраста. Основной подход работы.

Полноценный уход

Ограждение от травм, инфекционных и простудных заболеваний

Достаточная двигательная активность

Организация специальных занятий

Основа для физического здоровья, психического здоровья, умственного развития детей

Педагогическая работа

обусловлена

Спецификой периода детства

построена с учетом

Охраны здоровья детей

Организации жизни ребенка, режима дня

Организации различных видов самостоятельной деятельности, занятий

Заложением первооснов социального целенаправленного поведения

Развитием элементарных чувств (эмоциональные реакции удовольствия, радости, огорчения, первые проявления сочувствия, сопереживания, добра)

Система физкультурно-оздоровительной работы:

- Создание условий в группе (организация жизни ребенка, режим дня, пространство, горки, лесенка – качалка, специальное оборудование спортивного зала).
- Самостоятельная двигательная деятельность детей.
- Утренняя гимнастика .
- Игровые упражнения для развития мелкой моторики рук.
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
- Музыкально-ритмические движения в течении дня.



Двигательная активность

на природе

Значительно расширяются двигательные возможности детей, обогащается их двигательный опыт, заставляющий применять разнообразные способы выполнения движений, целесообразные в данных сложившихся условиях



Не следует чрезмерно опека́ть детей, отстраняя от них доступное для преодоления препятствия. Способствует совершенствованию разнообразных двигательных умений, помогает воспитывать самостоятельность, смелость, находчивость, взаимопомощь, использование естественных препятствий.



- ❖ В подборе упражнений необходимо соблюдать постепенность и последовательность, индивидуальный подход
- ❖ Страховку и помощь в необходимых случаях.

Основные виды упражнений

Ходьба и бег (по траве, по песку, по мелкой воде, по тропинке прямой и извилистой, на горку и с горки, между кустами и деревьями, пройти по доске, по узкому мостику, земляному валу, перешагивая через палки, бег за каталками, обручами, друг за другом)

Лазание (на четвереньках на горку и с горки, подлезать под низкие ветки, пролезать между рядом стоящими деревьями)

Прыжки (на двух ногах, через палку, канавку, с кочки на кочку)

Метание в цель (метание в горизонтальную и вертикальную цель, метание шишек, дисков, палочек, мячей на дальность, через куст, в воду)



Закаливание

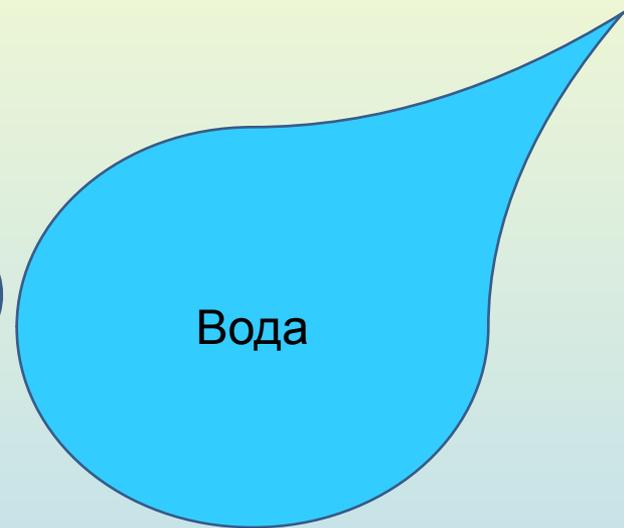
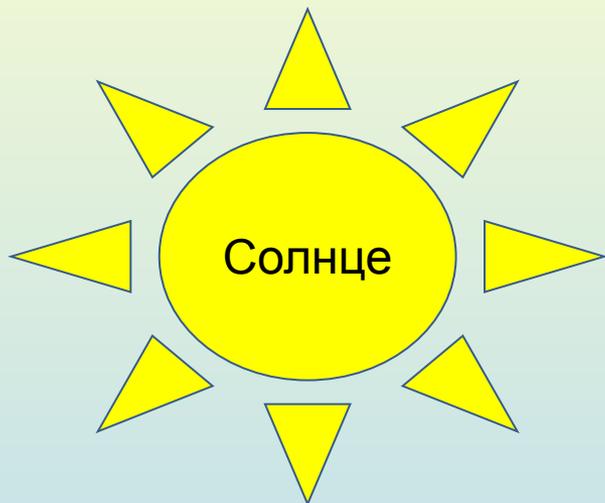
- это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребёнка ко многим факторам внешней среды, с тем чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления не вызывали у детей резких отклонений в протекании физиологических процессов, вследствие которых возможны заболевания.

Принципы закаливания

- 1. Принцип постепенности увеличения закаливающих воздействий.*
- 2. Систематичность закаливания.*
- 3. Учет индивидуальных и возрастных особенностей организма ребенка.*
- 4. Наличие обязательной эмоционально-положительной реакции малыша на любую закаливающую процедуру.*
- 5. Многократность закаливания – использование разных физических агентов: холода, тепла, механического воздействия воздуха, воды.*
- 6. Полиградационность закаливания – применение раздражителей разных по силе и времени.*



Комплекс оздоровительно-закаливающих мероприятий включает широкое использование природных факторов



И специально организованных воздушно-водных процедур



Перспективный план физкультурно-оздоровительных мероприятий 1 младшей группы

цели	Мероприятия	Работа с детьми	Периодичность	Работа с родителями
Сохранение, поддержание, приумножение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.	Обеспечение здорового образа жизни	Щадящий адаптационный режим гибкий режим Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил	В течение года	Подготовка к учебному году. Беседы по адаптации Наглядная агитация: “Режим дня”, “Занятия”, консультация: “Режим – это важно!” Методическая литература по адаптации. Родительское собрание: “Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения”. Присутствие родителей на адаптации в течение трех дней по 2 часа. Открыток занятие по физкультуре совместно с родителями « В гости к зайке».
определение степени освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении на развдошкольн	Мониторинг	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	2 раза в год	Анкетирование “Здоровый образ жизни” Ознакомление родителей с планом на год. Обсуждение рекомендаций и пожеланий. Создание родительского комитета
Рост физической работоспособности, нормализация деятельности отдельных органов, функциональных систем,	Двигательная деятельность	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Обновление группового инвентаря Сбор природного и бросового материала. Фотогазета “В детском саду играем, много нового узнаем!” Консультации: “Поиграй со мной мама”, “Пальчиковая гимнастика”, “Двигательная активность и здоровье детей”, “Игры которые лечат”. Организация фотовыставки “Зимние забавы” Совместное физкультурное развлечение “Вместе с папой, вместе с мамой поиграть хочу!”
		Физическая культура	2 раза в неделю	
		Подвижные игры	Ежедневно	
		Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	
		Спортивные упражнения	Ежедневно	
		Физкультурные досуги, праздники	1 раз в месяц	
		Дни здоровья	1 раз в месяц	
Релаксация	ежедневно			
То же , и укрепление мышц спины; прав. Осанка.	Дополнительная двигательная деятельность	физкультминутки дыхательная гимнастика пальчиковая гимнастика	ежедневно	Совместное физкультурное развлечение с родителями “Вместе с папой, вместе с мамой поиграть хочу!”. Совместная консультация (теория и практика) «Пальчиковая гимнастика».
Тоже , нормализация кровообращения, повышение устойчивости к	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.	Ежедневно	Консультация по основам дыхательной гимнастики.

группа №	Мероприятия	Работа с детьми	Периодичность	Работа с родителями
Психическая, соматическая релаксация.	Музыкально-ритмическая деятельность	Музыкальные игры	2 раза в неделю	“Музыкальный киоск”, анкеты, папки с играми, музыкально – дидактические игры. Консультации: “Пение в помощь речи!”,
Устранение речевого дефекта, Повышение координации, двигательной активности.	Логопедическая деятельность	Игры с элементами логоритмики; артикуляционная гимнастика	ежедневно	Дать знания о важности развития речи, как заниматься дома развитием речи, эффективных приёмах. Консультации: “Читаем всей семьёй!” , “Воспитание художественной литературой!”, “Дети у экрана!”, “Игры с детьми по развитию речи”, “Характеристика речи ребёнка 2-3 лет”. Анкета: “Что и как читаем дома?. Досуг-Игры с элементами логоритмики.
Содействие полноценному психическому, личностному развитию	Психологическая деятельность	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы Игры на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний	ежедневно	Организация совместной деятельности по оформлению участка зимними постройками, эмоции всех участников, оздоровление.
Навыки здорового образа жизни, охрана здоровья	Гигиенические и водные процедуры	Умывание	ежедневно	Памятка: “Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей”, “Личная гигиена детей”, “Надо мыться, умываться”.
		Мытье рук	ежедневно по необходимости	
		Игры с водой	В течение года	
Повышение уровня физиологических систем организма; уровень физического развития и его гармоничность; степени сопротивляемости организма воздействию вредных факторов. Общее укрепление физического здоровья, психоэмоционального состояния.	Профилактические мероприятия	Витаминотерапия	осень-весна	Родительское собрание: “Реализация единых методов оздоровления в детском саду и дома” Настроить родителей на плодотворную совместную работу по плану и правилам группы. Беседа о здоровье детей, индивидуальных способах профилактики и лечения. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей. Консультации: “Здоровье всему голова!”, “Профилактика гриппа!”, “Ротавирусная инфекция”, “Кашель”, “Профилактика кишечных инфекций”, “Как уберечься от ОРЗ!”, “Витамины и их значение”, “Болезнь которая не должна повториться”, “Гимнастика ног”, “Насморк: или платок в кармане, или дыра в голове”
		Профилактика гриппа и простудных заболеваний	В течение года	
		Режимы проветривания	ежедневно	
		Обеспечение температурного режима	постоянно	
		Общий массаж	По назначению	
		Массаж в “сухом бассейне”	В течение года	
		Точечный массаж	2 раза в год	
		Бактерицидные лампы	ежедневно	
		Физиопроцедуры “Чесночные” киндеры Фитонциды (лук, чеснок)	По назначению врача (с октября по апрель)	
		Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы	В течение года	

группа №	Мероприятия	Работа с детьми	Периодичность	Работа с родителями
Нормализация эмоционал. состоян., двигат. расстройств	Нетрадиционные формы оздоровления	Музыкотерапия (Использование музыкального сопровождения на занятиях)	В течение года	Консультация: “Музыка в помощи иммунитету”, “Нетрадиционные методы оздоровления!” Совместный досуг с родителями « Веселый прыг-футбол»
тренировка и совершенствование защитных механизмов в человеческого организма, повышение его устойчивости к холоду	Закаливание	Контрастные воздушные ванны	После сна, физ-ра	Консультации: “Основные правила закаливания”, “Расти малыш здоровым”, “Азбука здоровья” Привлекать к здоровому образу жизни, занятиям физкультурой, упражнениям со спортивным инвентарём. Воспитывать активное участие в укреплении здоровья детей. Беседы: “Одежда детей в группе и на улице!”, “Маркировка одежды”, “Зимой гуляем, наблюдаем, трудимся, играем!” (о важности зимних прогулок!)”, Досуг с родителями: “Зимой гуляем, наблюдаем, трудимся, играем!” (о важности зимних прогулок!)
		Умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	
		Ходьба босиком по массажным коврикам	После сна	
		Облегченная одежда детей	В течение дня	
		Одежда по сезону	На прогулках	
		Контрастное обливание рук по локоть	После сна	
		Прогулки	В течение года	
		Дневной сон с открытой фрамугой Сон без маек и подушек	В течение года	
		Дыхательная гимнастика	ежедневно	
		Дозированные солнечные ванны	с учетом погоды	
Норм. Рост и развитие организма	Диетотерапия	Рациональное питание по меню	В течение года	Консультации: “Как кормить ребенка, страдающего аллергией”, “Продукты с различной аллергизирующей активностью”, “Закаливать организм ребенка можно продуктами питания”. Экскурсия родителей и рассказ поваров ДС на кухню-рациональное питание в ДС

Конспект занятий по физической культуре

- Игровое упражнение «Догони ленту» - помахать лентой
вверх вниз (одной рукой и другой)
- Игровое упражнение «Догони мяч» 3-4 раза.(бег за
большим мячом)
- Дорожка препятствий :

- *Пройти по лесенке*
- *Перешагнуть два мягких
кирпичика*
- *Пройти скамейку*
- *Ходьба по ребристой дорожке
(дети ходят босиком)*
- *Проползти по дорожке из
мягкого модуля*



Утренняя гимнастика

I часть. Вводная.

1. Ритмичная ходьба за воспитателем. Раз, два, раз, два — мы идем.

Раз, два, раз, два — мы поем. Раз, два, раз, два — с нами шагай, Нам подпевай!

2. Перешагивание через кубики . Через кубики шагаем, дружно, веселее.

Посмотрите, посмотрите — Вот как мы умеем.

Ножки вот как поднимаем,

Тихо опускаем.

Через кубики шагаем,

Их не задеваем.

3. Стоят на месте.

А теперь мы отдохнем

И по палочке пройдем.



4. Ходьба по гимнастической палке, боком, руки в стороны

Мы по палочке пройдем

Боком, боком, боком.

Ручки в стороны раскинем,

Словно самолеты.

Боком, боком мы идем,

Нас так научили.

Ни за что не упадем —

Мы уже большие.

5. Ходьба по гимнастической палке, боком, руки в стороны

Мы по палочке пройдем

Боком, боком, боком.

Ручки в стороны раскинем,

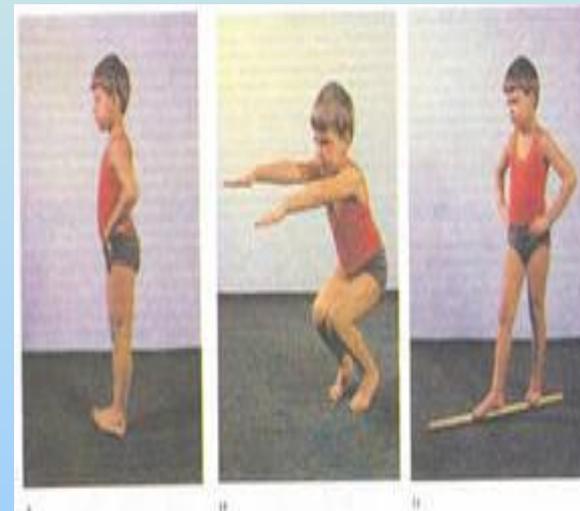
Словно самолеты.

Боком, боком мы идем,

Нас так научили.

Ни за что не упадем —

Мы уже большие.





II часть. Общеразвивающие упражнения

«Погремушки.» Пока ножки отдыхали, Руки погремушки взяли.

1. Рано утром все вставали И зарядку выполняли. Погремушки в руки взяли. И на месте зашагали. Погремушки в руки взяли И на месте зашагали. И. п.: стоя, погремушки на уровне груди. Ходьба на месте.

2. А теперь постоим, погремушкой погремим. А теперь постоим, погремушкой погремим. У ребяток в ручках так и вот так, погремушки весело звенят. У ребяток в ручках так и вот так. Погремушки весело звенят. И. п.: стоя, погремушка перед грудью. Ритмично разгибают и сгибают в локтях руки.



3. Руки вверх всем поднять, Погремушки показать. Вверх поднять, вниз убрать. Снова всем показать. Вверх поднять, вниз убрать. Погремушки показать.

И. п.: стоя, руки опущены. Поднимают и опускают руки.

4. Стали дружно приседать. Погремушками стучать. Встали, сели, постучали. Погремушки зазвучали. Снова сели, постучали. Ах, как весело играли. И. п.: стоя, руки опущены. Приседают, стучат погремушками по полу. Погремушки остаются на полу.

5. Будем ножки выставлять — погремушки доставать. Будем ножки выставлять — погремушки доставать. То одной, а то другой. Каждый ловкий такой. То одной, а то другой Каждый ловкий такой.

И. п.: стоя, руки на поясе. Поочередно выставляют ноги вперед, доставая носочком до погремушки. Поднимают погремушки вверх, звенят ими.

III часть. Игра «Угадай, где гремит?»»

Погремушки собираем. И с одной играть начнем. Я спрячу погремушку, Вы же должны найти игрушку.

(Воспитатель поет.) Греми, греми, погремушечка. Погреми веселей, погремушечка.

Воспитатель звенит погремушкой, затем незаметно прячет ее. Дети слушают свои погремушка, закрыв глаза.

Погремушка не гремит, поискать ее велит.

Дети открывают глаза, ищут погремушку.

Нашедший звенит ею, а другие —

хлопают.



Конспект проведения различных видов гимнастик в 1-младшей группе.

- **ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ** :учить следить за осанкой во время выполнения упражнений, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей пантомимические умения и способность выражать эмоциональное переживание. Формировать умение входить в образ и расслабляться. Воспитывать двигательную самостоятельность, организованность, и интерес к занятию.
- **ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ**:В музыкальном зале дети стоят полукругом и в кругу.
- **ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**:Наблюдения за листопадом, кошкой, рассматривание иллюстраций, проведение пальчиковой, утренней, корректирующей гимнастики.
- **МАТЕРИАЛ И ОБОРУДОВАНИЕ**.Листочки из гофрированной бумаги, лисичка, кошечка - мягкие игрушки.
- **МЕТОД. ПРИЕМЫ**.Показ, поощрения, указания, четверостишья, помощь детям, объяснения, показ игрушек.



Ход занятия

1. Корректирующая гимнастика

1. В лес осенний на прогулку. Дети стоят. Приглашаю вас пойти в шеренге, интересней приключенья нам, ребята, не найти. (Поворот прыжком на право. В обход по залу.)

2. По дорожкам, по тропинкам. Ходьба друг за другом. По лесу гулять пойдем за другом (1 круг). Может быть в лесу осеннем мы листочки соберем. (На носочках)

3. На носочках мы пойдем. Ходьба на носочках, Через лужи перейдем (1 круг)

4. И на пяточках пойдем, Ходьба на пяточках. Через лужи перейдем (1 круг)

5. Как медведи мы пойдем, Ходьба, на внешней стороне стопы. Через лужи перейдем (1 круг)

6. Тут мы кочки увидели, Прыжки на 2-х ногах. Через них мы прыгать стали (1/2 круга)

7. Мы на кочках покачались Перекат с пятки, на носочек.

и за ручки дружно взялись (6-8 раз).



Динамические упражнения

1. Медвежата в чаще жили .Головой они кружили. Вот так, вот так. Повороты головой Еще эдак, еще так вправо, влево. (6 раз).
2. Медвежата мед искали. Дружно дерево качали. Вот так, вот так Наклоны. Еще эдак, еще так вправо, влево. (6 раз)
3. Вперевалочку ходили Наклоны. И из речки воду пили. вперед (6раз).
4. А потом они плясали, Приседания. Дружно, вместе приседали. (6раз)
5. Поскакали по тропинке. Прыг-скок, прыг – скок Прыжки (15 секунд) .У медвежат прямые спинки.
Прыг-скок, прыг – скок.
6. А теперь шагаем вместе. На одном и том же месте. Раз, два, не зевай. Ноги выше поднимай.



Дыхательная гимнастика «Ветерок»

1. Друг за дружкой становитесь, Крепко за руки держитесь. По дорожкам, по тропинкам, По лесу гулять пойдём. Может быть в лесу осеннем. Мы листочки соберём.

(Дети берутся за руки и идут за воспитателем хороводным шагом «змейка» между разложенными на полу листьями, берут по листочку в каждую руку.)

2. Дует легкий ветерок - ф. ф. ф. Дуют легко (2 раза)

И качает так листок - ф. ф. ф.

3. Дует сильный ветерок - ф. ф. ф. Дуют сильно (2 раза)

и качает так листок - ф. ф. ф.

4. Налетел ураган

Все листочки разогнал - ф. ф. ф. Листочки отпускают

(1раз)



Пальчиковая гимнастика

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – будем листья собирать
- (сжимают и разжимают кулаки)
- Листья березы,
- Листья сосны, Поочередно загибают
- Листья тополя, пальчики (2 раза)
- И листья рябины,
- Листья дуба
- Мы соберем
- Маме осенний букет отнесем.



Гимнастика для глаз

Дети берут листочки и, передвигая соответственно тексту, прослеживают движения взглядом.

Вверх листочки подними (1раз)

И на них посмотри.

Вниз листочки опусти, (1раз)

Только глазками смотри

Вправо-влево, вправо-влево (2раза)

Смотрим с вами мы умело.

Глазками моргаем Глазками моргаем

Глазки закрываем Глазки открываем

Детки все листочки взяли (Плясовые движение

С ними весело плясали 15-20 секунд)



Мимическая гимнастика

1. Вот бежит лисичка 1-2-3. Хитрая лисичка, Ну-ка посмотри
2. Хитрая лисичка - вот она. Рыжая лисичка – хороша.(выражение хитрости на лице)
3. Вот лисичка злая - ой, ой, ой. От неё скорее убегу домой
(Оскалить зубы, раздуть ноздри, выставить «когти»)
4. У лисички нашей грустный вид. Сидит лисичка наша и грустит
(Изобразить грусть – опустить голову и уголки рта вниз.)
5. Улыбнись лисичка,
Посмотри на нас.
Тебя мы не оставим
И на час
(Улыбнуться)



Артикуляционная гимнастика

1. «Киска умывается»

Рот открыт. Губы в улыбке. Поднимать

И опускать язык поочередно к верхней и нижней губе. (6 раз)

2. «Киска зевает»

Позевать, широко открывая рот. (4 раза)

3. «Киска лакает молоко»

Кончиком языка делать движения вперед, назад. (6 раз)



Релаксация

1. Дети на спину легли. И как мишки видят сны. (Звучит колыбельная, дети ложатся на пол – 1 мин)

2. Тише-тише, не шумите, Наших деток не будите. (Колыбельная меняется на более бодрую музыку.)

3. Птички стали щебетать

Будем глазки открывать.

Глазки открываются

Детки просыпаются.

(Дети встают.)

4. Голову поднимем выше

И легко подышим.

Пахнет осенью, зимой

Ну а нам пора домой.

Молодцы, ребятки, хорошо занимались. Ножки, ручки стали сильными, пальчики умелыми, глазки у всех заблестели.



Упражнения с предметами

Комплекс ОРУ с флажками.

1. «Салют». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены. Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов: 4-6 раз.
2. «Неваляшка». И.п.: то же. Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п. Пов: 4-6 раз.
3. «Постучи». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы. Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов: 5-6 раз.
4. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов: 4-6 раз.
5. «Спрячем флажки». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади. Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов: 5-6 раз.
6. «Повернись». И.п.: стоя на коленях, флажки внизу. Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п. Пов: 4-6 раз.
7. Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.



Комплекс ОРУ с кубиками.

1. «Кубик на кубик». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены. Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.
2. «Не ленись». И.п.: то же, кубики у плеч. Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.
3. «Тук». И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.
4. «Не урони». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе. Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.
5. «Спрячем». И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны. Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.
6. «Повернись и спрячь». И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях. Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.
7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой



МЯЧОМ.

1. «Мяч за голову». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.
2. «Положи». И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди. Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и. п. Пов:4-5 раз.
3. «Голову на мяч». И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног. Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз
4. «Спрячем мяч». И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.
Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.
5. «Подними вверх». И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.
Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.
6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу



Комплекс ОРУ с обручем.

Комплекс ОРУ с обручем.

1. «Воротничок». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком». Вып.: обруч поднять вверх, вынести вперёд, поднять вверх, и.п. Пов:4-5 раз.
2. «Юбочка». И.п.: то же, обруч одет как юбочка. Вып.: наклониться вправо (влево); и.п. Пов:4-6 раз.
3. «Наклонись». И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу. Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Пов:5-6 раз.
4. «Положи обруч». И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка. Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Пов:4-5 раз.
5. «Повернись». И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе. Вып.: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Пов:4-6 раз.
6. «Зайчик в домик». И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе. Вып.: прыгнуть из обруча, повернуться, прыгнуть в обруч. Пов:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.



Комплекс ОРУ без предметов

Комплекс ОРУ без предметов №1.

1. «Покажи ручки». И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину. Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.
2. «Маленькие - большие». И.п.: то же, руки внизу. Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.
3. «Покажи колени». И.п.: стоя, руки на поясе. Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п. Пов:4-5 раз.
4. «Чьи ножки?»
И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.
Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.
5. «Как умеют прыгать ножки»
Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.



№2.

1. «Хлопок». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Лягушонок». И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып.: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Гуси». И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.



№3.

1. «Птица машет крыльями»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: руки через стороны вверх, и.п.

Пов:5-6 раз.

2. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Цапля»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: поочерёдное поднимание ног.

Пов:4-6 раз.

5. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную



№5.

1. «Заведи мотор»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.

Вып: круговые движения руками на уровне груди.

2. «Накачаем шины». И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.

Вып: наклон вперед, и.п. Пов:5-6 раз.

3. «Проверка руля»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).

Вып: поворот вправо (влево), и.п.

Пов:4-6 раз.

4. «Открой ворота»

И.п.: то же.

Вып: вынести руки вперед, развести в стороны.

5. «Сели в машину»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Вып: присесть (едем с горки), встать (в горку), Пов:5-6 раз.

6. «Поехали быстро-быстро»

Бег врассыпную.

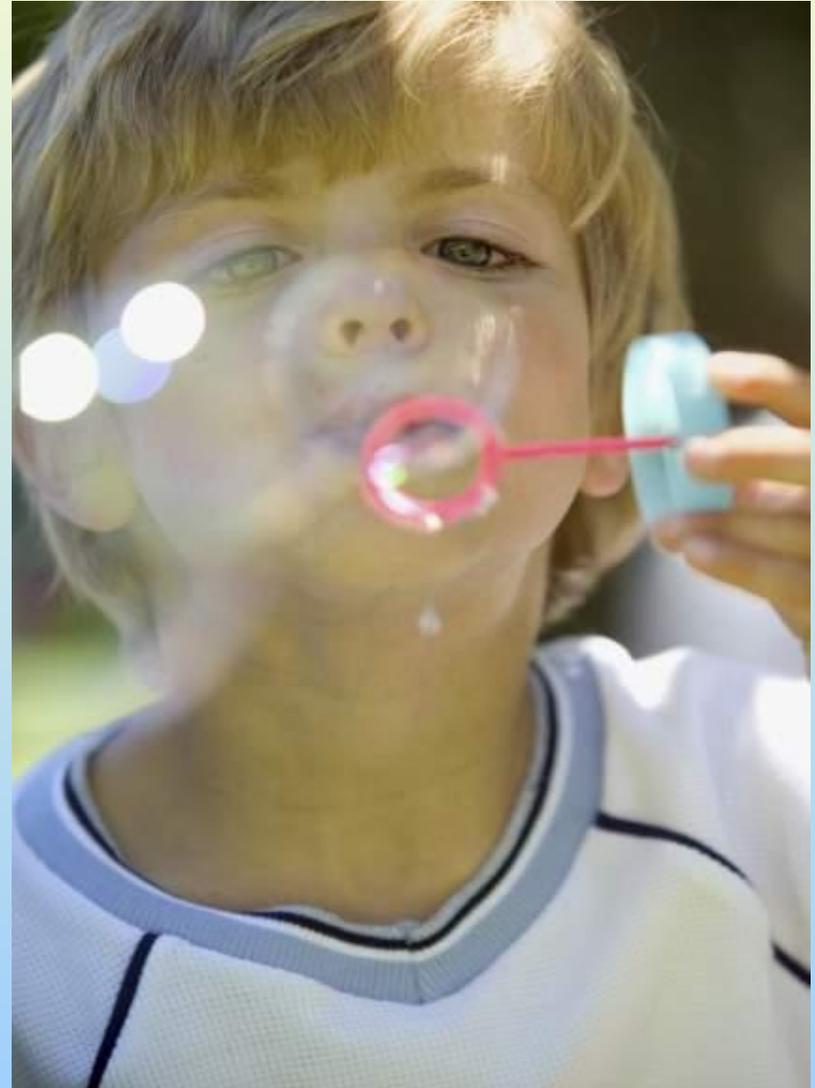


Игровые упражнения, тренирующие дыхание



«Выдуваем пузыри»

Каждому ребенку дают стакан с водой и трубочку для коктейля. Предложить детям опустить трубочку в стакан и подуть в нее так что бы в воде появились пузыри.



Комплекс оздоровительных мероприятий после сна

Пробуждение

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик
ледяной,

Он всегда,
езде со мной.

«Просыпайтесь!»
»- говорит,

«Закаляйтесь!»
- всем велит.



1.«Киски просыпаются». (Предложить детям вытянутся в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

На ковре котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшалились тут они.
Хорошо нам отдыхать.
Потянутся, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать.



3. «Легкий массаж» («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

4. Бег босиком из спальни в группу.
Потянулись, быстро встали,
На носочках побежали...

5. Ходьба по «дорожкам здоровья».
Зашагали ножки, топ топ топ!
Прямо по дорожке, топ топ топ!
Ну – ка веселее, топ топ топ!
Вот как мы гуляем, топ топ топ!
Топают ножки, топ топ топ!
Прямо по дорожке, топ топ топ!
Это наши ножки, топ топ топ!



6. Завершается подъем гигиеническими процедурами.
Кран, откройся! Нос, умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойтесь, уши, мойся шейка!
Шейка, мойся хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, смывайся, грязь, смывайся!!!



КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПОСЛЕ СНА ПРОБУЖДЕНИЕ

Воспитатель звонит в хрустальный колокольчик:

Колокольчик ледяной,

Он всегда, везде со мной.

«Закаляйтесь!»- всем велит.

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

1.«Детки просыпаются»

На кота потягушки,

На дитя порастушки,

А в ручки хватушки,

А в ножки ходушки,

А в роток говорунок,

А в голову разумок!



2. «Игры с одеалом» (Дети прячутся под одеяло, и так 2 – 3 раза)

**Медвежонок, медвежонок,
Спит в своей берлоге.
Хоть он не опасный,
Будьте осторожны.
Потому что он теперь
Не страшен никому.**



3. «Легкий массаж» («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

4. «Бег босиком из спальни в группу»

**Потянулись, быстро встали,
На носочках побежали...**



5. Ходьба по «дорожкам здоровья».

**Наши детки на полу
Ножками затопали
Посмотрите, хороши
Наши детки – малыши!
Ходят детки ножками
Топа – топа – топа стоп!
Топа – топа – топа топ
Впереди далекий путь
Деткам нужно отдохнуть
А потом пойдем опять
Мы по комнате гулять.**



6. ОРУ(Дети имитируют движения текст можно повторить)

Умеют все ребятки

С носочек встать на пятки

Вздохнуть и потянуться

Присесть и разогнуться.



7. Завершается подъем гигиеническими процедурами.

Лейся, чистая водичка,

Ты умой мне чисто личко,

Шейку, ручки умывай,

Ничего не забывай!

Мылом, мылом чисто мойся,

Ни о чем не беспокойся.

Мыло не кусается, просто умывается.



Выводы

1. Забота о физическом воспитании ребенка должна начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, создания оптимальных гигиенических условий, правильного питания, выполнения ежедневных утренних зарядок, закаливания организма, что способствует правильному формированию физических качеств детского организма, профилактике различных заболеваний.
2. Занятия по физической культуре необходимо строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений
3. Необходимо учитывать анатомические особенности, а также функциональные возможности организма ребенка. Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей
4. На занятиях с детьми раннего возраста нет прямого обучения, а усвоение движений и расширение двигательного опыта идет за счет передачи двигательного опыта от взрослого к малышу. Ребенок усваивает движения в результате многократных повторений.

Библиография

1. Аванесова В.Н. Обучение самых маленьких в детском саду / В.Н.Аванесова. – М.: Просвещение, 2005. – 176с.
2. Агаджиновой С.Н., Орла В.И. Оздоровительная работа в ДОУ.СПб.: «Детство-пресс», 2008.- 170 с.
3. Аксарина, М.Н. Воспитание детей раннего возраста / М.Н. Аксарина – М.: Медицина, 2007. - 304с.
4. Алямовская В.Г. Лекция №4 «Оздоровительная направленность физкультурных мероприятий». - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.- 80с.
5. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология 21 века. М.: Просвещение, 2008.- 198 с.
6. Богомолова, Ф.А., Кутафин Ю.Ф. Особенности развития и воспитания детей раннего возраста / Ф.А. Богомолова, Ю.Ф. Кутафин. – М.: Просвещение, 1988. – 189 с.
7. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2000. - 333 с.
8. Доронова, Т. Н., Гербова В.В. Радуга. Программа и руководство для воспитателей первой младшей группы детского сада / Т.Н. Доронова, В.В. Гербова. – М.: Просвещение, 1993. – 129 с.
9. Егоров Б.Б., Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления.-М.: линка-пресс, 2000.-296 с.
10. Кеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры.М.: Просвещение, 1983.- 224 с.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ.Воронеж, 2005.- 196 с.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками.М.: просвещение, 1986.- 112 с.
13. Толкачёв Б.С. Физкультура и здоровье. М.: 1992.- 176 с.
14. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду.М.: Просвещение, 2003.- 177 с.
15. Хухлаева Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 2 - 4 лет в малокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992. - 192 с.: ил.