

## **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в учреждении дошкольного образования**

**Основные понятия:** физкультурно-оздоровительные мероприятия, утренняя гимнастика, физические упражнения, подвижные игры, умственное напряжение, физкультминутка, гимнастика после сна, комфортный микроклимат, босохождение.

К основным физкультурно-оздоровительным мероприятиям учреждения дошкольного образования относятся: утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастика после дневного сна.

*Утренняя гимнастика* обеспечивает организованное начало дня, дает возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности. Она направлена главным образом на поднятие эмоционального тонуса, активизацию деятельности организма ребенка. Средствами утренней гимнастики выступают простые физические упражнения (строевые, общеразвивающие, основные виды движений) в сочетании с закаливанием. Все виды используемых в утренней гимнастике физических упражнений должны быть хорошо знакомы детям. Важным компонентом утренней гимнастики является музыкальное сопровождение. Оно повышает эффективность физических упражнений, создает ощущение психологической комфортности. Утренняя гимнастика проводится ежедневно (до завтрака) в течение 7-8 минут с детьми 4-5 лет, 10 минут – с детьми 6 лет. В холодное время года она организуется в помещении, в теплое – на воздухе. Начинается утренняя гимнастика с кратковременной ходьбы, которая чередуется с бегом, подскоками, упражнениями на перестроение и ориентировку в пространстве. Затем следуют упражнения общеразвивающего характера: для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища (спины и живота), мышц ног, которые

выполняются из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Далее проводится подпрыгивание на месте или игра большой подвижности, хорошо знакомая детям. Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой, выполнением дыхательных упражнений с целью снижения общего возбуждения организма.

Для детей младшего дошкольного возраста в комплекс утренней гимнастики включаются 4, среднего – 4-5, старшего – 5-6 упражнений. Они выполняются в разном темпе, что позволяет увеличить нагрузку на организм ребенка. Упражнения проводятся в разных построениях (круг, колонны, шеренги, в свободном построении, в шахматном порядке). В младшем и среднем дошкольном возрасте упражнения могут носить образно-имитационный характер, возможно также создание целого сюжета, состоящего из имитационных упражнений.

В старшей группе воспитатель поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает влияние физических упражнений на организм человека. В этом возрасте утренняя гимнастика имеет вариативное содержание. Она может проводиться с использованием полосы препятствий, простейших тренажеров, оздоровительных пробежек. Это помогает существенно активизировать и разнообразить физкультурно-оздоровительную работу с детьми. Комплекс утренней гимнастики необходимо менять раз в две недели. В старшей группе в комплекс утренней гимнастики могут быть включены элементы ритмической гимнастики – комплексов танцевального характера, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирующих осанку, помогающих справиться со стрессами. Для того чтобы эти задачи решались, упражнения танцевального характера должны быть достаточно интенсивными. Максимальная величина пульса по отношению к исходной величине, должна составлять 180 ударов в минуту минус возраст ребенка, т.е. 5-6 лет, и равняться 175-174 удара в минуту. Эта величина пульса допустима при выполнении бега, прыжков, быстрого танца. Весь комплекс ритмической гимнастики состоит из трех частей:

подготовительной, включающей разогревающие упражнения, основной, куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, и заключительной, направленной на восстановление дыхания (всего около 14 – 16 упражнений).

Подготовительная часть включает упражнения общего воздействия: разновидности ходьбы, танцевальных шагов, упражнений на выработку осанки. Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее включаются 3-4 упражнения в исходном положении стоя, развивающие мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Затем дети выполняют варианты бега и прыжков, которые чередуются в течение 1 минуты. После этого выполняется упражнение на восстановление дыхания. Далее следуют 4-5 упражнений в исходных положениях сидя, лежа, которые позволяют тренировать мышцы рук, ног, туловища, брюшного пресса. В заключительную часть входят упражнения на расслабление, помогающие организму восстановиться после напряженной работы. Комплекс ритмической гимнастики разучивается по частям, а затем части соединяются в единое целое. Для улучшения запоминания упражнений каждое из них имеет свое название. С этой же целью комплекс упражнений может быть выполнен в рисунках или схемах, которые в процессе выполнения демонстрируются детям. Постепенно вводится музыкальное сопровождение. Используется знакомая музыка с хорошо ощутимым ритмом. За год дети разучивают не более 2-3 комплексов, которые периодически повторяют с некоторыми дополнениями и изменениями.

*Физкультминутка* используется с целью приостановления развивающегося в процессе учебных занятий торможения в коре головного мозга, предотвращения развития острого хронического умственного утомления. Она дает разрядку умственному и эмоциональному напряжению, улучшает восприятие учебного материала на занятиях малоподвижного характера. Продолжительность непрерывного внимания ограничивается в дошкольном возрасте в среднем 8-12 минутами. Помимо этого, ребенок не может долго сохранять заданную позу: малыши сохраняют ее в течение 1,5-2

минут, старшие – 3-4 минуты. Основные признаки утомления: нарушение недавно сформированных умений, нарушение координации мелких движений, примитивные манипуляции, повышенная раздражительность.

Эффективность проведения физкультминутки особенно велика до накопления умственного утомления. Используются физические упражнения средней интенсивности, которые дают ярко выраженную степень повышения работоспособности. Малые физические нагрузки существенно не влияют на повышение работоспособности, а большие имеют даже отрицательный эффект. В среднем и старшем дошкольном возрасте длится физкультминутка 2-3 минуты. Ее содержание составляют упражнения для снятия напряжения мышц спины, шеи, кистей рук, ног. Выполняются они из положения стоя или сидя и повторяются до 4-6 раз. Всего для комплекса подбираются 3-4 упражнения с учетом характера нагрузки в данном занятии: для осанки и дыхания; для кистей или рук; для туловища и ног. По технике все упражнения просты и удобны для выполнения в групповой комнате. Физкультминутка может сопровождаться текстом (стихи известных поэтов, потешки). Он позволяет ребенку выполнить разнообразные движения. При произнесении текста нужно следить, чтобы выдох дети производили, проговаривая слова первой строки текста, а вдох – до начала следующей, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка будет спокойным и ровным. Хорошо если содержание стихотворного текста сочетается с темой занятия. Роль физкультминутки может выполнять подвижная игра, пальчиковая или дыхательная гимнастика. Переключение детей на данные виды деятельности значительно улучшает их самочувствие. В младшем дошкольном возрасте во все занятия, проводимые с детьми, включаются элементы двигательной деятельности, поэтому специально организованная физкультминутка не проводится.

*Подвижные игры и физические упражнения на прогулке с разнообразным двигательным содержанием являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию детей. Они*

увеличивают двигательную активность дошкольников, вызывают положительные эмоции, способствуют радостному настроению. На утренней и вечерней прогулке длительность игр и упражнений составляет от 10 до 15 мин. Общее время двигательной активности детей на прогулке должно быть не менее 60 – 70% ее продолжительности. Организуя игры, воспитатель закрепляет и совершенствует у детей навыки в основных видах движений, развивает их двигательные способности, нравственно-волевые качества. Игры, в основном, проводятся знакомые, но каждая из них имеет несколько вариантов. Большое внимание уделяется народным играм. Выполнение физических упражнений направлено на освоение и закрепление элементов техники, развитие двигательных способностей ребенка. Содержание физических упражнений составляют основные виды движений хорошо знакомые детям, элементы спортивных игр, спортивные упражнения (могут быть знакомые или новые). Вначале прогулки проводятся физические упражнения, а затем подвижная игра. Не рекомендуется выполнять на прогулке общеразвивающие упражнения, их достаточно много в недельном цикле и они не вызывают у детей такого интереса как игры. Существует несколько вариантов организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке:

- комплекс подвижных игр (2-3) и физических упражнений с определенной направленностью на развитие двигательных способностей (быстроты, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости), умения ориентироваться в пространстве;
- сюжетный комплекс подвижных игр и физических упражнений;
- спортивные игры (баскетбол, футбол, настольный теннис, городки);
- игры с элементами спортивного ориентирования;
- комплекс подвижных игр (2-3) с разными движениями;
- подвижные игры, развивающие творческую активность и самостоятельность детей.

После дневного сна в дошкольном учреждении проводится гимнастика. *Гимнастика после сна* иногда носит название «воздушная ванна в движении». Движения в сочетании, с контрастными воздушными ваннами помогают улучшить настроение, поднять мышечный тонус, а также способствуют профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится в игровой комнате, где заранее помещен необходимый физкультурный инвентарь и переносное физкультурное оборудование (гимнастическая скамейка, мягкие модули, кубы, лесенки и др.). Оставаясь в трусах и майке, с босыми ногами, дети на ковре выполняют физические упражнения. Занятия босиком оказывают общеукрепляющее действие на весь организм. Между подошвой и слизистой оболочкой дыхательных путей существует тесная рефлекторная связь. При местном охлаждении ног у незакаленного человека резко понижается температура слизистой носоглотки, вследствие чего появляется кашель и насморк. Обувь создает для ног постоянный комфортный микроклимат. Хождение босиком способствует активности терморцепторов стопы и надежной адаптации организма к местному охлаждению. Кроме того, босохождение оказывает массирующее воздействие на стопы, на которых расположены активные биологические точки, рефлекторно связанные со всеми частями и органами тел, и тонизирует весь организм.

Содержание физических упражнений может быть следующее:

- разновидности ходьбы и бега, танцевальных движений, дыхательных упражнений (с музыкальным сопровождением);
- ходьба по комбинированной дорожке: ребристой доске, резиновому или войлочному коврику, канату, узкой рейке гимнастической скамейки и др.;
- подвижные игры (2-3) средней интенсивности;
- индивидуальные действия с мячами, скакалками, мягкими модулями;
- дидактические игры с элементами движений;

- проблемно-двигательные ситуации (содержание ситуаций определяет педагог).

В гимнастике дети участвуют небольшими подгруппами (по мере их постепенного пробуждения). Длится гимнастика 8-10 минут.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня опирается на суточный объем необходимых дошкольнику движений (в среднем 3-3,5 часа).

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Перечислите основные формы физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

2. Раскройте структуру утренней гимнастики, назовите вариативные формы ее проведения.

3. Приведите примеры физических упражнений, которые могут иметь место в гимнастике после сна.

4. Сформулируйте основную задачу проведения в детском саду физкультурного праздника.