

МАДОУ детский сад № 161 «Ёлочка»

Проект “Азбука здоровья”-

*Использование нестандартного
спортивного оборудования в физкультурно –
оздоровительной работе с дошкольниками.*

Автор проекта:
Хомякова Ирина Геннадьевна,
инструктор по физической культуре.

Подготовили:

инструктор по физической культуре

Хомякова Ирина Геннадьевна

воспитатели:

Ябжанова Татьяна Васильевна,

Мункуева Валентина Софьевна.

декабрь 2018 года

Проект “Азбука здоровья”-

Использование нестандартного спортивного оборудования в физкультурно –оздоровительной работе с дошкольниками.

Автор проекта: Хомякова Ирина Геннадьевна, инструктор по физической культуре.

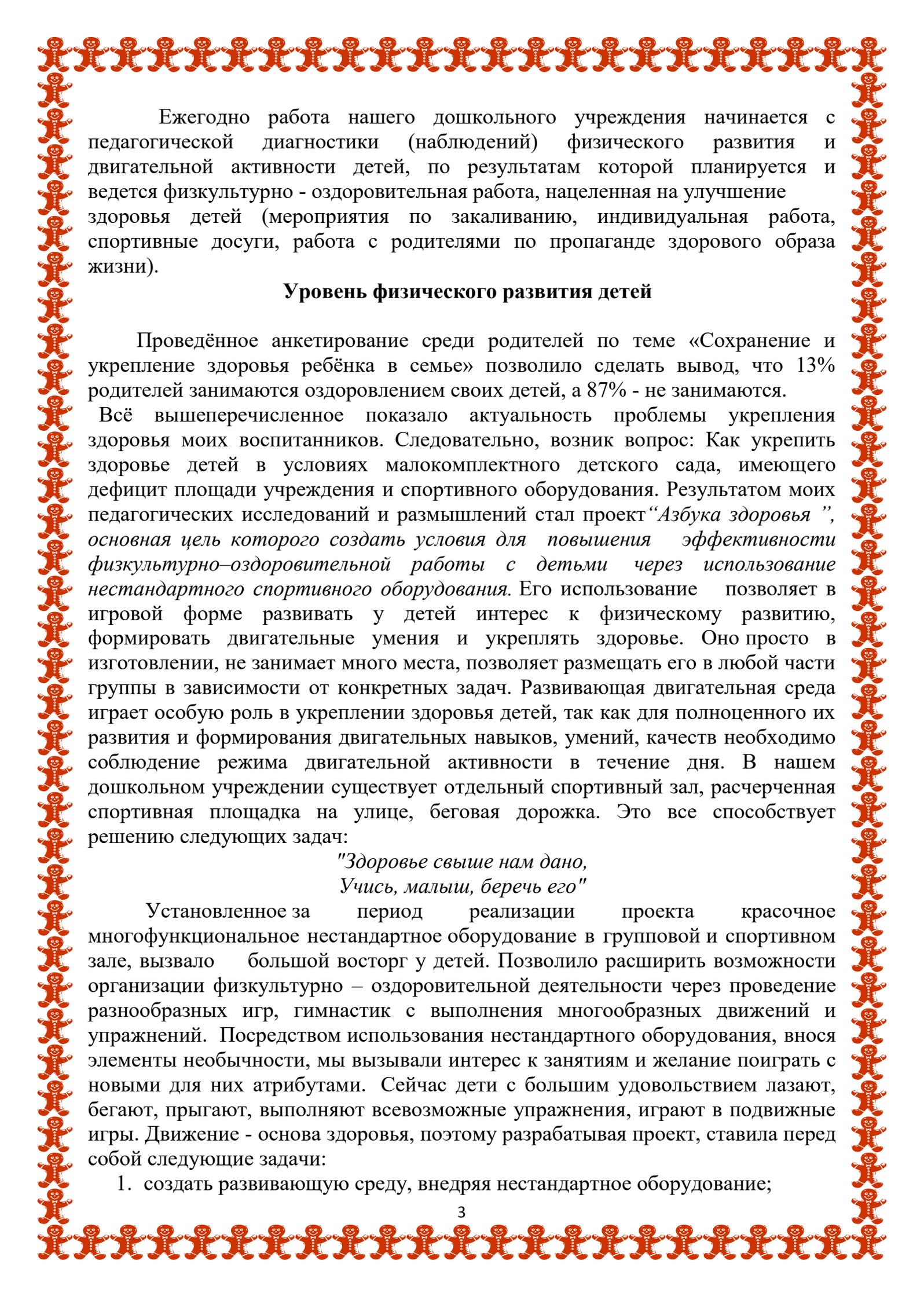
Аннотация

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Проблема повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста, особо остро обозначившаяся в последнее время в связи с ухудшающимся здоровьем детей. Если 10 лет назад мы говорили о здоровом поколении, то сегодня мы можем только мечтать о целостно здоровом ребенке. Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а также мер, направленных на оптимизацию двигательной активности детей и совершенствование их функциональных возможностей. Одним из важнейших показателей здоровья детского организма является его естественная подвижность. Двигательная активность – биологическая потребность ребёнка, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. Подвижные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Сохранение здоровья воспитанников в процессе воспитания и обучения – одна из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения.

Коллектив нашего детского сада стремится создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития каждого ребенка. Накоплен богатый опыт работы по физкультурно - оздоровительной работе. В практику работы широко внедрены здоровьесберегающие технологии. Оснований для модернизации содержания физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главным мы считаем следующее:

1. необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
2. необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.



Ежегодно работа нашего дошкольного учреждения начинается с педагогической диагностики (наблюдений) физического развития и двигательной активности детей, по результатам которой планируется и ведется физкультурно - оздоровительная работа, нацеленная на улучшение здоровья детей (мероприятия по закаливанию, индивидуальная работа, спортивные досуги, работа с родителями по пропаганде здорового образа жизни).

Уровень физического развития детей

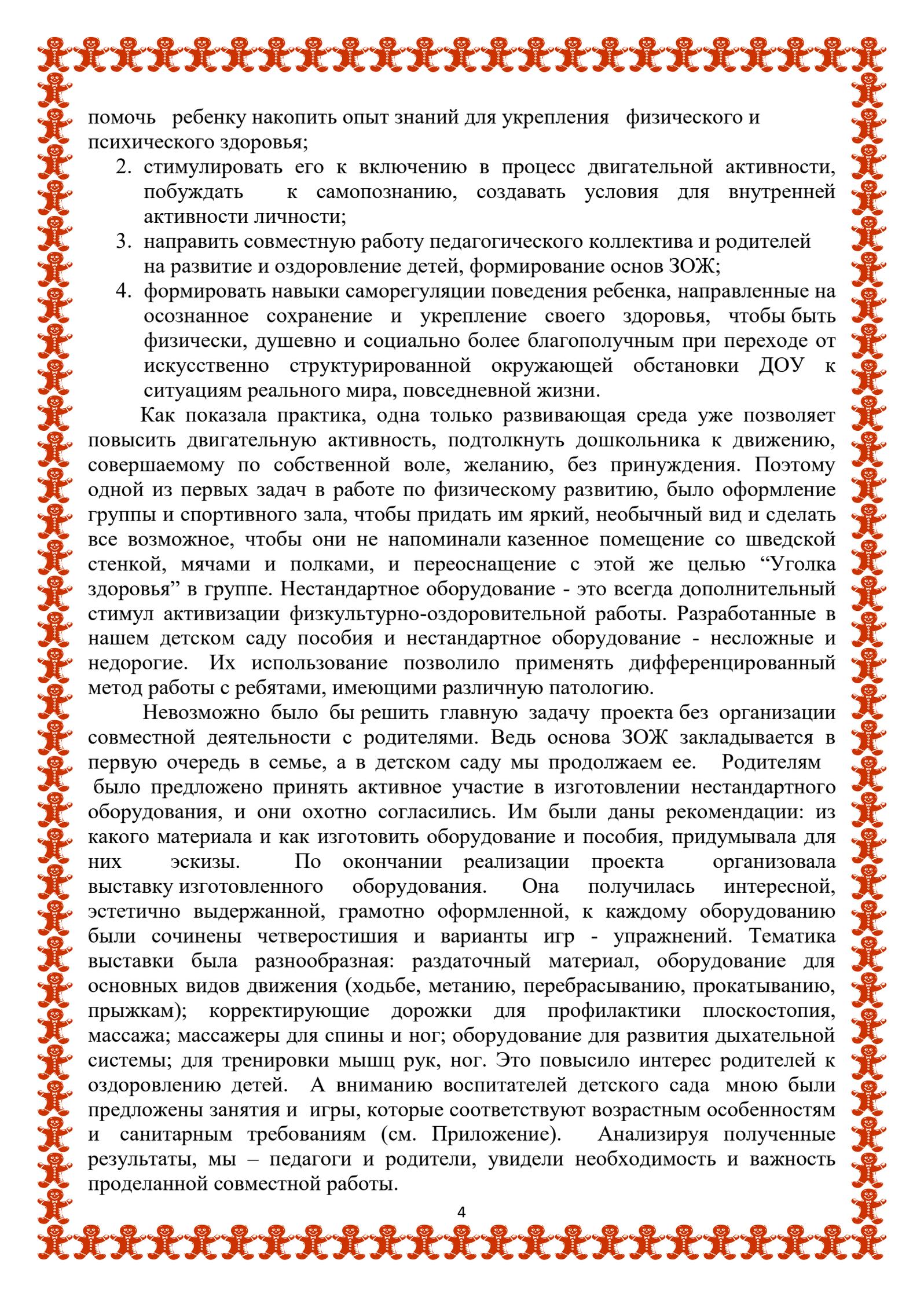
Проведённое анкетирование среди родителей по теме «Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в семье» позволило сделать вывод, что 13% родителей занимаются оздоровлением своих детей, а 87% - не занимаются.

Всё вышеперечисленное показало актуальность проблемы укрепления здоровья моих воспитанников. Следовательно, возник вопрос: Как укрепить здоровье детей в условиях малокомплектного детского сада, имеющего дефицит площади учреждения и спортивного оборудования. Результатом моих педагогических исследований и размышлений стал проект *“Азбука здоровья”*, основная цель которого создать условия для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми через использование нестандартного спортивного оборудования. Его использование позволяет в игровой форме развивать у детей интерес к физическому развитию, формировать двигательные умения и укреплять здоровье. Оно просто в изготовлении, не занимает много места, позволяет размещать его в любой части группы в зависимости от конкретных задач. Развивающая двигательная среда играет особую роль в укреплении здоровья детей, так как для полноценного их развития и формирования двигательных навыков, умений, качеств необходимо соблюдение режима двигательной активности в течение дня. В нашем дошкольном учреждении существует отдельный спортивный зал, расчерченная спортивная площадка на улице, беговая дорожка. Это все способствует решению следующих задач:

*"Здоровье свыше нам дано,
Учись, малыш, беречь его"*

Установленное за период реализации проекта красочное многофункциональное нестандартное оборудование в групповой и спортивном зале, вызвало большой восторг у детей. Позволило расширить возможности организации физкультурно – оздоровительной деятельности через проведение разнообразных игр, гимнастик с выполнения многообразных движений и упражнений. Посредством использования нестандартного оборудования, внося элементы необычности, мы вызывали интерес к занятиям и желание поиграть с новыми для них атрибутами. Сейчас дети с большим удовольствием лазают, бегают, прыгают, выполняют всевозможные упражнения, играют в подвижные игры. Движение - основа здоровья, поэтому разрабатывая проект, ставила перед собой следующие задачи:

1. создать развивающую среду, внедряя нестандартное оборудование;



помочь ребенку накопить опыт знаний для укрепления физического и психического здоровья;

2. стимулировать его к включению в процесс двигательной активности, побуждать к самопознанию, создавать условия для внутренней активности личности;
3. направить совместную работу педагогического коллектива и родителей на развитие и оздоровление детей, формирование основ ЗОЖ;
4. формировать навыки саморегуляции поведения ребенка, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья, чтобы быть физически, душевно и социально более благополучным при переходе от искусственно структурированной окружающей обстановки ДОУ к ситуациям реального мира, повседневной жизни.

Как показала практика, одна только развивающая среда уже позволяет повысить двигательную активность, подтолкнуть дошкольника к движению, совершаемому по собственной воле, желанию, без принуждения. Поэтому одной из первых задач в работе по физическому развитию, было оформление группы и спортивного зала, чтобы придать им яркий, необычный вид и сделать все возможное, чтобы они не напоминали казенное помещение со шведской стенкой, мячами и полками, и переоснащение с этой же целью “Уголка здоровья” в группе. Нестандартное оборудование - это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Разработанные в нашем детском саду пособия и нестандартное оборудование - несложные и недорогие. Их использование позволило применять дифференцированный метод работы с ребятами, имеющими различную патологию.

Невозможно было бы решить главную задачу проекта без организации совместной деятельности с родителями. Ведь основа ЗОЖ закладывается в первую очередь в семье, а в детском саду мы продолжаем ее. Родителям было предложено принять активное участие в изготовлении нестандартного оборудования, и они охотно согласились. Им были даны рекомендации: из какого материала и как изготовить оборудование и пособия, придумывала для них эскизы. По окончании реализации проекта организовала выставку изготовленного оборудования. Она получилась интересной, эстетично выдержанной, грамотно оформленной, к каждому оборудованию были сочинены четверостишия и варианты игр - упражнений. Тематика выставки была разнообразная: раздаточный материал, оборудование для основных видов движения (ходьбе, метанию, перебрасыванию, прокатыванию, прыжкам); корректирующие дорожки для профилактики плоскостопия, массажа; массажеры для спины и ног; оборудование для развития дыхательной системы; для тренировки мышц рук, ног. Это повысило интерес родителей к оздоровлению детей. А вниманию воспитателей детского сада мною были предложены занятия и игры, которые соответствуют возрастным особенностям и санитарным требованиям (см. Приложение). Анализируя полученные результаты, мы – педагоги и родители, увидели необходимость и важность проделанной совместной работы.

Уровень физического развития детей (итоговая диагностика)

Методологической основой проекта явились основные положения теории и методики физического воспитания в дошкольных учреждениях (Л.Д. Глазырина, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова, Т.А. Тарасова, В.И. Усаков, Д.В. Хухлаева); технологии повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы (Н.А. Гордова, Е.Н. Вареник, М.Д. Маханёва, Н.В. Полтавцева); теоретические положения по физическому развитию и оздоровлению детей (К.К. Утробина, Р.А. Юдина, Л.В. Яковлева).

Содержание

1. Актуальность	5
2. Цель, задачи проекта.....	7
3. Участники, срок и ожидаемые результаты. реализации проекта.....	7
4. Ресурсы, методы и технологии реализации проекта	8
5. Управление проектом.....	10
6. Перспективный план мероприятий с родителями по реализации задач проекта.....	11
7. Результаты реализации проекта и критерии оценки результатов.....	18-12
<i>Приложения к проекту:</i>	
- игры	13
- конспекты занятий из цикла «Азбуказдоровья».....	20
- рекомендации родителям по изготовлению нестандартного физкультурного оборудования.....	19
<i>Литература</i>	25

1. Актуальность

«Актуальной задачей физического воспитания - говорится в Концепции дошкольного воспитания, - является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном учреждении. Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно – оздоровительной деятельности.



Движение составляет основу практически любой деятельности ребёнка. Однако в настоящее время врачи отмечают значительное сокращение объёма двигательной деятельности детей. Гиподинамия в детском возрасте приводит к снижению уровня здоровья дошкольников, уменьшению, защитных сил организма, способствует задержке умственного и физического развития. Исходя из собственных практически наблюдений, можно отметить снижение интереса детей к организованной двигательной деятельности: их малоподвижность, нежелание принимать участие в подвижных играх и упражнениях. Опираясь на мнение специалистов в области физического воспитания дошкольников утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, происходит совершенствование деятельности основных физических систем организма, я сделала вывод, что необходимо:

- 1) повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности;
- 2) увеличить объём двигательной активности детей;
- 3) побуждать детей к самостоятельной двигательной деятельности;
- 4) поднять эмоциональный настрой детей.

Это и определило актуальность разработанного мною проекта *“Азбука здоровья”*. Эффективность реализации задач образования дошкольников в образовательной области физического развития и оздоровления во многом зависит от наличия рациональной предметно – игровой среды в дошкольном учреждении, куда входит разнообразное физкультурное, в том числе нестандартное спортивное оборудование. Именно использование нетрадиционного оборудования в образовательной деятельности по физическому развитию, а также в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности повышает интерес к двигательной деятельности, помогает проводить её комплексно, живо, эмоционально и интересно.

Инновационная направленность проекта заключается в том, что обучение и оздоровление дошкольников в результате использования нестандартного оборудования происходит с легкостью, выполняемые упражнения остаются в памяти детей надолго и автоматически используются ими в свободной игровой деятельности в повседневной жизни.

В рамках проекта разработаны конспекты образовательной деятельности, игр и развлечений с использованием изготовленного совместно с родителями нестандартного физкультурного оборудования и обновлен "Центр физического развития" в группе, где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Здесь можно увидеть различные массажные и ребристые дорожки, для профилактики плоскостопия, кольцебросы, бильбоке, мягкие мишени, разноцветные флажки, ленты, косички, султанчики и многое другое. Оно соответствует требованиям «Инструкции по охране жизни и здоровья детей», легко подвергается

санитарной обработке, обеспечивает безопасность детей во время игр и различных видов деятельности.

Современный воспитатель - это творческий работник, мастер своего дела, новатор. А мир вещей, способных обрести вторую жизнь благодаря творчеству

выдумке и умелым рукам, многообразен и непредсказуем. И эти, бесполезные на первый взгляд, предметы превращаются в забавные игрушки и пособия для выполнения различных упражнений и корригирующих гимнастик, радуя и развивая детей.

2. *Цель, задачи проекта*

Цель: Создание оптимальной двигательной среды с использованием нестандартного физкультурного оборудования, способствующей повышению двигательной активности детей и эффективности физкультурно – оздоровительной работы.

В основу проекта положена следующая **гипотеза**. Использование не только современного, но и нестандартного спортивного оборудования будет способствовать повышению двигательной активности детей, уровню их физического развития и эффективности физкультурно – оздоровительной работы.

В ходе достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы решались следующие **задачи проекта**:

1. Выявить уровень физического развития детей, их потребности и функциональные возможности в разные временные отрезки.
2. Определить теоретические основы создания нестандартного оборудования с учетом особенностей детей.
3. Разработать и смоделировать эскизы оборудования.
4. Спроектировать двигательную среду с целью повышения двигательной активности детей и эффективности организации и проведения физкультурно – оздоровительной работы.
5. Разработать цикл краткосрочных проектов - игр “Азбука здоровья” по использованию нестандартного физкультурного оборудования.
6. Мотивировать родителей на помощь в создании нестандартного оборудования, с целью оздоровления и повышения двигательной активности детей в детском саду и дома.
7. Обобщить и распространить опыт работы по созданию нестандартного оборудования для двигательной среды.

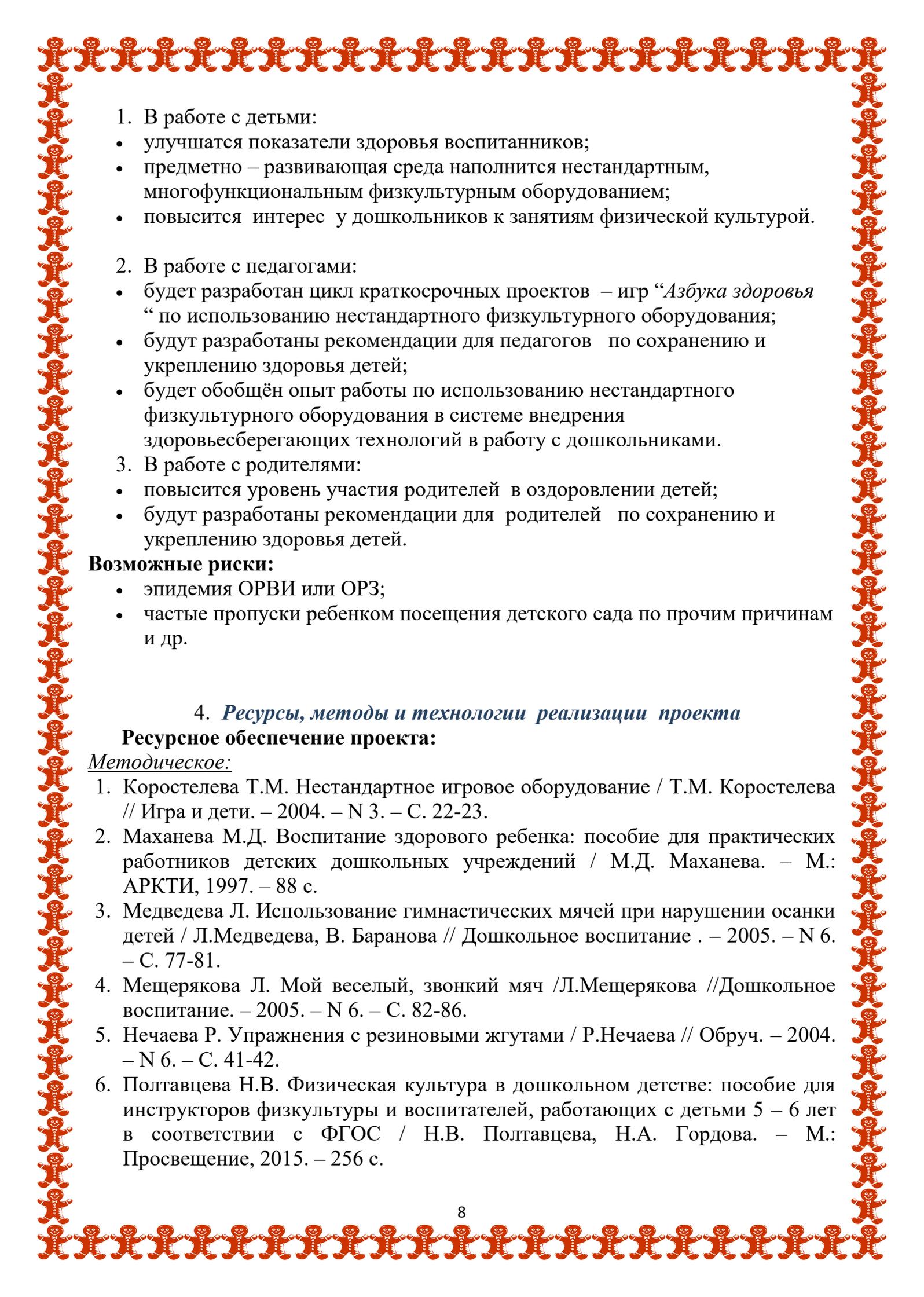
3. *Участники, срок и ожидаемые результаты реализации проекта*

Участники проекта: дети, воспитатели группы, инструктор по ФИЗО и родители воспитанников.

Срок реализации проекта: с сентября 2018 по январь 2019 г.

Ожидаемые результаты реализации проекта

В результате выполнения проекта будут достигнуты следующие результаты:

- 
1. В работе с детьми:
 - улучшатся показатели здоровья воспитанников;
 - предметно – развивающая среда наполнится нестандартным, многофункциональным физкультурным оборудованием;
 - повысится интерес у дошкольников к занятиям физической культурой.
 2. В работе с педагогами:
 - будет разработан цикл краткосрочных проектов – игр “Азбука здоровья” по использованию нестандартного физкультурного оборудования;
 - будут разработаны рекомендации для педагогов по сохранению и укреплению здоровья детей;
 - будет обобщён опыт работы по использованию нестандартного физкультурного оборудования в системе внедрения здоровьесберегающих технологий в работу с дошкольниками.
 3. В работе с родителями:
 - повысится уровень участия родителей в оздоровлении детей;
 - будут разработаны рекомендации для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

Возможные риски:

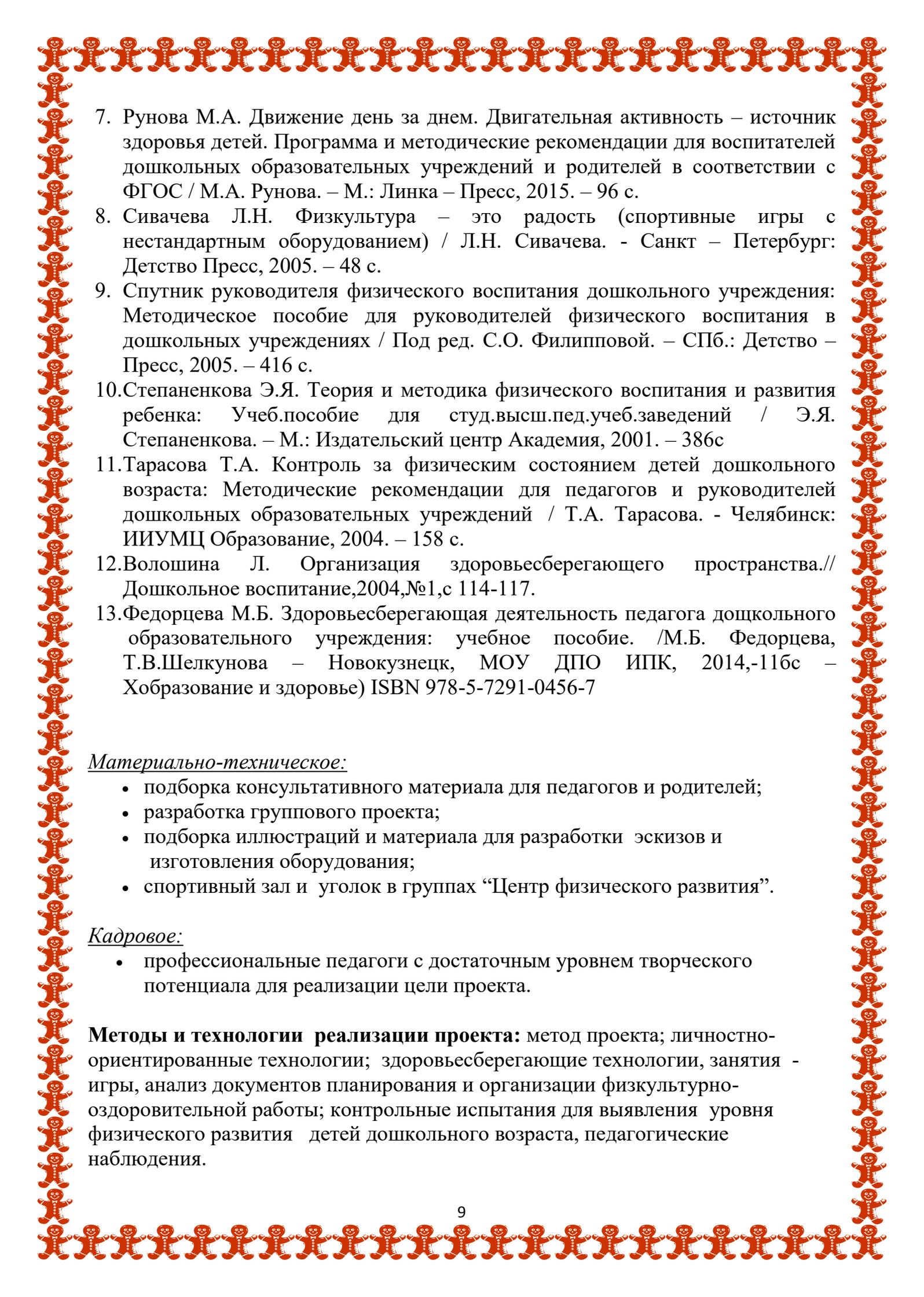
- эпидемия ОРВИ или ОРЗ;
- частые пропуски ребенком посещения детского сада по прочим причинам и др.

4. *Ресурсы, методы и технологии реализации проекта*

Ресурсное обеспечение проекта:

Методическое:

1. Коростелева Т.М. Нестандартное игровое оборудование / Т.М. Коростелева // Игра и дети. – 2004. – N 3. – С. 22-23.
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений / М.Д. Маханева. – М.: АРКТИ, 1997. – 88 с.
3. Медведева Л. Использование гимнастических мячей при нарушении осанки детей / Л.Медведева, В. Баранова // Дошкольное воспитание . – 2005. – N 6. – С. 77-81.
4. Мещерякова Л. Мой веселый, звонкий мяч /Л.Мещерякова //Дошкольное воспитание. – 2005. – N 6. – С. 82-86.
5. Нечаева Р. Упражнения с резиновыми жгутами / Р.Нечаева // Обруч. – 2004. – N 6. – С. 41-42.
6. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5 – 6 лет в соответствии с ФГОС / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2015. – 256 с.

- 
7. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. Программа и методические рекомендации для воспитателей дошкольных образовательных учреждений и родителей в соответствии с ФГОС / М.А. Рунова. – М.: Линка – Пресс, 2015. – 96 с.
 8. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость (спортивные игры с нестандартным оборудованием) / Л.Н. Сивачева. - Санкт – Петербург: Детство Пресс, 2005. – 48 с.
 9. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания в дошкольных учреждениях / Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: Детство – Пресс, 2005. – 416 с.
 10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр Академия, 2001. – 386с
 11. Тарасова Т.А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для педагогов и руководителей дошкольных образовательных учреждений / Т.А. Тарасова. - Челябинск: ИИУМЦ Образование, 2004. – 158 с.
 12. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства.// Дошкольное воспитание, 2004, №1, с 114-117.
 13. Федорцева М.Б. Здоровьесберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения: учебное пособие. /М.Б. Федорцева, Т.В.Шелкунова – Новокузнецк, МОУ ДПО ИПК, 2014,-116с – Хобразование и здоровье) ISBN 978-5-7291-0456-7

Материально-техническое:

- подборка консультативного материала для педагогов и родителей;
- разработка группового проекта;
- подборка иллюстраций и материала для разработки эскизов и изготовления оборудования;
- спортивный зал и уголок в группах “Центр физического развития”.

Кадровое:

- профессиональные педагоги с достаточным уровнем творческого потенциала для реализации цели проекта.

Методы и технологии реализации проекта: метод проекта; личностно-ориентированные технологии; здоровьесберегающие технологии, занятия - игры, анализ документов планирования и организации физкультурно-оздоровительной работы; контрольные испытания для выявления уровня физического развития детей дошкольного возраста, педагогические наблюдения.

5. Управление проектом

«Вдохновителем» проекта является автор. Им организуется система физкультурно – оздоровительной работы, включение в деятельность по реализации проекта родителей, сотрудников.

Проект рассчитан на широкий круг участников образовательного процесса: дети, семьи воспитанников, сотрудники МАДОУ «№161 «Ёлочка».

Механизм реализации проекта:

- Определение социального запроса на реализацию деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей.
- Разработка содержания, форм работы по здоровьесбережению в группе.
- Педагогическая диагностика результативности работы, мониторинг качества образовательных и консультационных услуг.
- Обобщение результатов реализации проекта.

Тема проекта идет в контексте новых требований предъявляемых к современному дошкольному образованию. Потребность в здоровом образе жизни и ценностное отношение к здоровью необходимо формировать уже на этапе дошкольного детства. В ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования выделена образовательная область «Физическое развитие», ее содержание направлено на охрану здоровья детей и формирование основы культуры здоровья. Разрабатываются и внедряются в практику дошкольного образования программы и технологии формирования основ здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения детей дошкольного возраста, базирующиеся на активности самого ребенка. Современная система здоровьесбережения в дошкольном учреждении — это не только здоровьесберегающая среда, комплекс профилактических и оздоровительных мероприятий по охране и укреплению здоровья ребенка-дошкольника, но и широкая педагогическая работа по приобщению детей к ценностям здорового образа жизни и культуре здоровья, формированию их здоровьесберегающей компетентности, опыта здоровьесозидания и привычки к здоровому образу жизни.

Вместе с тем, ФГОС ориентируют на новое взаимодействие ДООУ и семьи: «родители должны участвовать в создании условий для полноценного и своевременного развития ребенка в дошкольном возрасте, чтобы не упустить важнейший период в развитии его личности. Родители должны быть активными участниками образовательного процесса, участниками всех проектов, независимо от того, какая деятельность в них доминирует, а не просто сторонними наблюдателями».

Принципы построения работы:

- Принцип практической применяемости педагогических подходов;

- Принцип полноты, необходимости и достаточности содержания;
 - Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста;
 - Принцип интеграции образовательных областей;
 - Принцип сбалансированности совместной деятельности взрослого и детей
-
- Принцип адекватности дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками.

6. Перспективный план мероприятий с родителями по реализации задач проекта

Цель:

- повышение грамотности родителей в области физического развития и оздоровления детей, организация совместных действий родителей, педагогов, детей, направленных на укрепление здоровья воспитанников.

N	Мероприятия	Сроки
1	Анкетирование родителей Папка-передвижка «Профилактика плоскостопия у детей»	сентябрь
2	День открытых дверей (просмотр родителями утренней гимнастики, подвижных игр, образовательной деятельности по физическому развитию, прогулок) с использованием нестандартного спортивного оборудования. Наглядная информация «Требования к развитию движений ребенка в домашних условиях»	октябрь
3	Папка-передвижка «Как приучить ребенка к зарядке» Консультация «Спортивный уголок дома» Приобщение родителей к изготовлению нестандартного оборудования.	ноябрь
4	Наглядная информация: « Это интересно!», «Не такой упорный недуг респираторный» Организация выставки «Удалая мастерская» - изготовленного совместно нестандартного спортивного оборудования Фоторепортаж «Мама, папа, я – дружная семья» Презентация проекта	декабрь
6	Беседа с родителями «Использование нестандартного оборудования для образовательной области физическое развитие» Памятка «Нестандартное оборудование»	январь

7. Результаты реализации проекта и механизм оценки результатов

Механизм оценки результатов:

- отслеживание динамики физического развития дошкольников (тестовые методики);
- анкетирование

Результаты реализации проекта

В результате реализации проекта отмечается:

У детей:

- снижение уровня заболеваемости детей;
- улучшение здоровья воспитанников;
- проявление здоровьесберегающей компетентности;
- изменение предметно – развивающей среды за счет пополнения нестандартным физкультурным оборудованием.

У родителей:

- повышение педагогической культуры и степени заинтересованности родителей в вопросах развития и оздоровления детей;
- сформированы определенные навыки здорового образа жизни.

У педагогов:

- разработан цикл мини-проектов и игр «Азбука здоровья»;
- создан цикл консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей;
- разработаны эскизы и изготовлено, апробировано и внедрено в педагогический процесс детского сада нестандартное физкультурное оборудование;
- обобщен опыт работы на муниципальном уровне по физическому развитию и оздоровлению детей через использование нестандартного физкультурного оборудования.

Отрадно заметить, что применяя нетрадиционное оборудование в образовательной области физическое развитие, играх и игровых упражнениях, эстафетах, играх на свежем воздухе мы повышаем интерес детей к различным видам двигательной деятельности, увеличиваем объём двигательной активности, поднимаем эмоциональный настрой, укрепляем здоровье.

ПРИЛОЖЕНИЯ

- *Игры и конспекты образовательной области физическое развитие с нестандартным физкультурным оборудованием из цикла “Азбука здоровья”*

Игры

- **«Весёлые дорожки»:**
 - а) «Не намочи ноги»- младший возраст- ходьба в прямом направлении по сигналу педагога или родителей.
 - б) « Не упади»- старший и младший возраст- ходьба по канату в прямом направлении на вей стопе и боком на пятках, на носках, на середине стопы.
- **«Многоуровневые стойки»:**
 - а) « Перепрыгни - не задень»- прыжки на двух ногах через перекладину в высоту.
 - б) «Подлезь - не задень»- подлезание под перекладину (можно использовать в эстафетах на скорость).
 - в) « Не задень верёвку»- в эстафетах бег змейкой по сигналу педагога или родителей.
- **«Туннель»:**
 - а) «Пролезь в туннель» - в игре принимают участие две команды по пять человек (на скорость).
- **«Забавные клоуны»:**
 - а) «Всем здравствуйте»- младший возраст- подлезть на четвереньках под клоуном и поздороваться с ним за руку.
 - б) «Поздоровайся с клоуном»- старший возраст - подлезание в прямом направлении, правым и левым боком.
- **«Кольцеброс»:**
 - а) «Попади в цель»- старший возраст - играющие договариваются о количестве колец, которые каждый из них будет набрасывать, становятся на определённое расстояние (от 1м-до 3-хм) от клоуна и набрасывают по одному все кольца.

Конспекты по образовательной области физическое развитие

(разновозрастная группа от 2 – 4 лет)

2. Прогулка по лесу

Цель: вызвать у детей эмоциональный отклик на игры и желание участвовать в них.

Задачи:

1. Учить детей бросать предметы в вертикальную цель одной или двумя руками.
2. Совершенствовать у детей навыки ходьбы через усложнение (перешагивание через предметы, ходьба по верёвочной лестнице), навыки пролезания в обруч.
3. Формировать чувство уверенности в преодолении препятствий.
4. Воспитывать дружеское отношение друг к другу.

Ход

Звучит музыка "Звуки леса", детей встречает "Гриб".

Гриб: здравствуйте, ребята! А вы знаете кто я такой? Правильно, я - гриб и живу в этом лесу. Я здесь все знаю. Пойдемте, я вам лес покажу. Я думаю, вам понравится. А чтобы нам не потеряться, давайте возьмемся вот за эту волшебную веревочку (*подает детям веревку из цветных косичек*). Идите все за мной и будьте внимательны.

Гриб:

Идите осторожно.

Шагают наши ножки.

По ровненькой дорожке.

Через камушки, через камушки.

Перешагивают ножки.

Дети перешагивают через препятствия.

Вот ручеек у нас на пути

Нужно его нам с тобой перейти.

По мостику дружно сейчас мы пройдем

И ручеек мы перейдем.

Мостик волшебный, не простой,

Он поможет нам с тобой!

Дети проходят по веревочной лестнице, имитирующей подвесной мостик.

Ручеек мы перейдем,

В гости к мышке мы зайдем,

В норку живо прошмыгнем.

Осторожно все шагаем, ноги выше поднимаем.

Дети пролезают в обруч, закрепленный на стойке.

Посмотрите, как много мышек живет в одной норке. А ведь каждая мышка хочет иметь свою норку! Давайте подумаем, как мы можем помочь мышкам. (*Выслушивает предложения детей*).

А давайте разъединим нашу волшебную веревочку сделаем из нее норки для

мышек. *Дети разъединяют веревку на части и соединяют маленькие косички в кольцо, имитируя норку, и сажают туда мышек.*

Мышки остались очень довольны, ну а нам нужно идти дальше.

По тропинке мы шагаем

Выше ноги поднимаем.

Вот как хорошо идти

Нам со всеми по пути!

Вот болотце на пути

Как его нам перейти?

Ты на кочки наступи

И болотце перейди.

Дети шагают по мягким подушечкам - кочкам.

Не устали вы идти?

Нам не сбиться бы с пути.

Вдоль по бережку пройдем,

В руки камешки возьмем,

Бросим в воду мы их дружно

И идти нам дальше нужно.

Дети бросают в даль "камушки" - мягкие шарики.

Все препятствия прошли

И на полянку мы пришли.

Долгим оказался путь,

Нужно всем нам отдохнуть.

Вот и бабочки летают,

В воздухе легко порхают.

Вы на них подуйте:

Бабочки, танцуйте!

Дети выполняют дыхательную гимнастику.

Ребята, послушайте, как весело поют птицы. Это они с вами здороваются.

А вы хотите превратиться в птиц? Ну, тогда возьмите вот эти волшебные крылышки (*детям раздают ленточки*).

Раз, два, три повернись,

В птичек быстро превратись!

Давайте с вами полетаем по лесу, как это делают птицы.

Дети бегают по залу, машут ленточками, изображая птиц.

Молодцы! У вас замечательно получается. Но нам пора возвращаться.

Раз, два, три, четыре, пять

Стали детки вы опять!

Мы с вами пойдем по той же дорожке, по которой шли сюда. Только теперь у нас нет волшебной веревочки. Но ведь уже знаем дорогу и сможем обойтись без нее. Правда же? Ну, тогда идите за мной.

По тропинке мы шагаем

Выше ноги поднимаем.

Вот как хорошо идти

Нам со всеми по пути!

Вновь болотце на пути

Сможем мы его пройти?

Дети шагают по мягким подушечкам - кочкам.

Вновь ручеек у нас на пути

Сможем его мы с тобой перейти?

Дети проходят по веревочной лестнице, имитирующей подвесной мостик.

Шагают наши ножки.

По ровненькой дорожке

Через камушки, через камушки

Перешагивают ножки.

Дети перешагивают через препятствия.

Вот и закончилось наше путешествие. Вам понравилось? А за то, что вы были такие ловкие и дружные примите от меня вот эти подарки.

(Раздают детям подарки).

1. "Волк и семеро козлят"

Цель: вызвать у детей эмоциональный отклик на игры и желание участвовать в них.

Задачи:

1. Учить детей бросать предметы в вертикальную цель одной или двумя руками на расстояние 2–2,5 метра.
2. Отрабатывать навыки подтягивания, лёжа на гимнастической скамейке с продвижением вперед.
3. Формирование у ребёнка чувства уверенности в преодолении препятствий при перепрыгивании через 2 линии. Расстояние (10–15 см).
4. Совершенствовать у детей навыки ходьбы и бега через их усложнение (перешагивание через предметы, бег между линиями).
5. Продолжать развивать сенсорные способности .
6. Воспитывать дружеское отношение друг к другу.

Оснащение: игрушка козочка, мячи для метания (по количеству детей), силуэт волка, гимнастическая скамейка, канат.

Ход

Игровой момент. Воспитатель вносит игрушку козочку, дети и воспитатель рассматривают её.

Воспитатель: какая красивая пришла к нам козочка. Давайте послушаем про неё сказку.

Дети: да.

Воспитатель: тогда слушайте.

Рано утром, как только взойдет солнце, коза идет в лес за грибами и ягодами для своих козлят.

Ходьба детей на носках, чередуя широкий и мелкий шаг в течение 2-3 минут.

Идет коза в лесок набрать

Ягод в туесок.

Гуляла козочка по лесу, от одного кустика с ягодами к другому перебегала. (*Бег враспынную*)

Перебегала от одного грибка к другому,

Увидела пеньки.

Стала ноги поднимать,

Чтоб пеньки не задевать.

Шагала, шагала козочка и не заметила,

Как ушла далеко от дома от своих деток козлят.

Ходьба детей, перешагивание через предметы.

Волк-кусака жил в лесу.

Не спал, не дремал, сразу к дому побежал,

В дверь к козлятам застучал.

Козлятушки-ребятушки,

Отпритесь, отворитесь.

Бег детей с переходом на ходьбу перестроение в круг на вытянутые руки.

Общеразвивающие упражнения (козлятки)

Мы, козлята, - молодцы! Волка мы не пустим.

Исходное положение. Основная стойка. Ноги узкой дорожкой, руки вперед, вверх, вернутся в исходное положение (4-5 раз).

Мы были с мамой-козочкой на лугу,

Пили шелковую росу

Исходное положение. Основная стойка. Ноги узкой дорожкой. Наклоны вниз, не сгибая колени. (4-5 раз).

Мы были маленькие козлятки,

А теперь – большие.

Исходное положение. Основная стойка. Ноги узкой дорожкой. Приседание.

Подняться на носочки руки вверх. (4-5 раз)

Скоро на полянку с мамой мы пойдем,

Быстро прыгать мы начнем.

Исходное положение. Основная стойка. Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (4-5 раз).

Основные виды движений

Игры детей с цветными мячами: красными, желтыми, синими, зелеными.

Поняли козлята, что это волк-кусака. Решили его прогнать из своего леса.

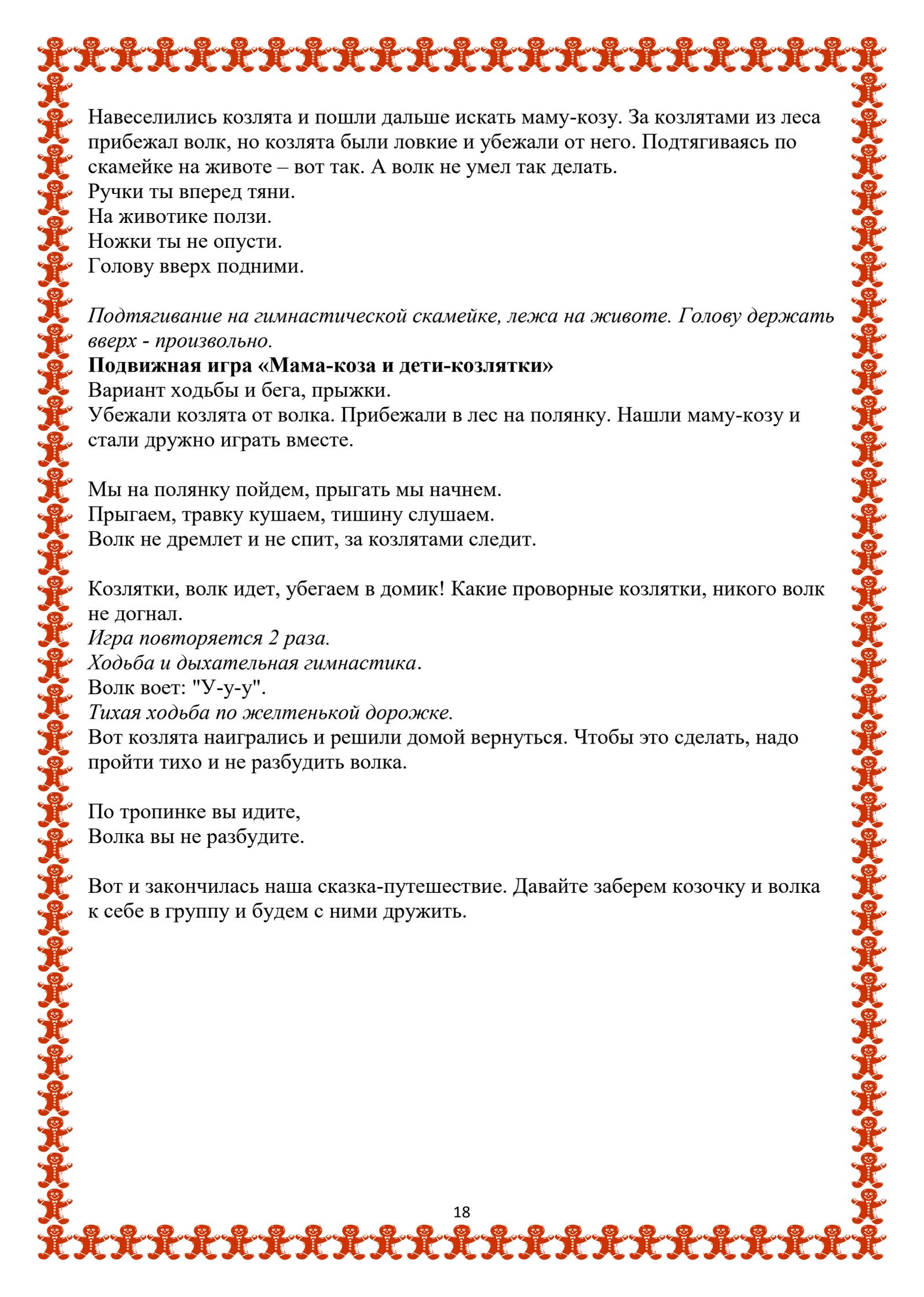
Стали бросать в него мячики.

Бросание мяча в цель, одной и двумя руками в силуэт волка.

Пошли козлята дальше в лес искать свою маму. Увидели на дорожке лужи.

(Ребятушки-козлятки, какого цвета лужи?) Стали козлята резвиться, перепрыгивать через лужи.

Произвольное перепрыгивание через лужи.



Навеселились козлята и пошли дальше искать маму-козу. За козлятами из леса прибежал волк, но козлята были ловкие и убежали от него. Подтягиваясь по скамейке на животе – вот так. А волк не умел так делать.

Ручки ты вперед тяни.

На животике ползи.

Ножки ты не опусти.

Голову вверх подними.

Подтягивание на гимнастической скамейке, лежа на животе. Голову держать вверх - произвольно.

Подвижная игра «Мама-коза и дети-козлятки»

Вариант ходьбы и бега, прыжки.

Убежали козлята от волка. Прибежали в лес на полянку. Нашли маму-козу и стали дружно играть вместе.

Мы на полянку пойдем, прыгать мы начнем.

Прыгаем, травку кушаем, тишину слушаем.

Волк не дремлет и не спит, за козлятами следит.

Козлятки, волк идет, убегаем в домик! Какие проворные козлятки, никого волк не догнал.

Игра повторяется 2 раза.

Ходьба и дыхательная гимнастика.

Волк воет: "У-у-у".

Тихая ходьба по желтенькой дорожке.

Вот козлята наигрались и решили домой вернуться. Чтобы это сделать, надо пройти тихо и не разбудить волка.

По тропинке вы идите,

Волка вы не разбудите.

Вот и закончилась наша сказка-путешествие. Давайте заберем козочку и волка к себе в группу и будем с ними дружить.

• *Рекомендации для педагогов и родителей*

Виды нестандартного физкультурного оборудования

Дорожки здоровья и массажные коврики

Цели: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.

Материалы: на основу (*линолеум, плотная ткань*) нашивают и наклеивают различные крышки от пластиковых бутылок, камни, пуговицы, веревки, семена фасоли, деревянные палочки и т.д.

Задания: ходьба и бег на носках, пятках, ладонях и стопах, прыжки.

Занятия с использованием коврика со следочками способствуют формированию фундаментальных координационных способностей детей: пространственной ориентации, равновесия, ритма, различных реакций. Занятия на коврике «*Гофр*» со следочками полезны также и для предупреждения и коррекции плоскостопия.

У детей регулярная ходьба по массажным дорожкам способствует повышению иммунитета, снижает утомляемость, служит профилактикой плоскостопия и помогает сформировать правильный свод стопы. Принцип работы такой дорожки в смене разных видов поверхности, позволяет воздействовать на все активные точки ступней ног. Можно использовать цельную «дорожку здоровья» или части. Вы можете разложить друг за другом и предложить ребенку походить по ней. Желательно это делать после сна.

Тренажёры для профилактики плоскостопия

Цели: развитие и укрепление мышц стопы, воздействие на биологически активные точки стопы.

Материалы: крышки от пластиковых бутылок, цветные карандаши, фломастеры, цилиндры, кусочки пластиковых труб.

Задание: собирание крышек пальцами ног или перекладывание из одной ёмкости в другую; рисование цветными карандашами на листах бумаги; катание и захватывание цилиндров стопами.

Тренажёры «Бильбоке»

Цели: развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

Материалы: пластиковые бутылки из-под воды, к которым на шнуре прикрепляются контейнеры от киндер-сюрпризов, шарики.

Задания: поймать шарик ёмкостью.

Эспандер

Цели: развитие силы и гибкости, улучшение координации движений.

Материалы: пустые контейнеры от киндер-сюрпризов, шнур.

Эспандер называют универсальным тренажером.

Эспандеры **используются** при выполнении общеразвивающих упражнений в старшем возрасте.

Гантели

Цели: развитие мышц плечевого пояса и рук.

Материалы: пластиковые ёмкости из-под воды, наполненные крупой, солью и соединённые друг с другом при помощи деревянных палочек и скотча.

Задания: различные общеразвивающие упражнения.

Султанчики маленькие

Цель: развитие дыхательного аппарата (*речевого дыхания*)

Материалы: на деревянной палочке крепятся контейнеры от киндер-сюрпризов, синтетические нити-волосы человечков.

Задание: дуть на нити, усиливая или уменьшая воздушную струю.

Султанчики большие

Материалы: на шариковой ручке крепятся полоски полиэтиленового пакета

Задания: различные общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения.

Снаряды для метания «Мешочки», «Обручи».

Цель: развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

Материалы: мешочки с солью, обручи из контейнеров от киндер-сюрпризов и крышек от пластиковых бутылок.

Задание: попади в цель.

«Кольцеброс»

Материал: деревянные палочки, прикрепленные к основе, кольца из плотного картона, скотч или изолента.

Цель: развивать ловкость, меткость, глазомер, координацию движений, учить набрасывать кольца, совершенствовать технику броска, учить творчески подходить к выполнению ОРУ (использовать кольца)

Задание: попади в цель.

Снаряды «Валики»

Цель: профилактика нарушений осанки и развития равновесия.

Материалы: поролоновый валик, обшитый дерматином и соединенные в кольцо.

Задание: пронеси не урони на голове, применяются в подвижных играх, в свободной игровой деятельности, в соревнованиях.

«Моталочки»

Цель: развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества

Материал: палки, веревки, легкие игрушки.

Использование: можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанной игрушкой на палочку. Игра «Кто быстрее?».

«Лыжи»

Материал: пластиковые бутылки, шерстяные нитки для вязания.

Цель: формировать умение согласовывать свои действия с действиями членов команды, упражнять в имитации движений на лыжах, развивать чувство ритма, воспитывать интерес к спортивным упражнениям.

«Солнышко»

Материал: «солнышко» сделано ткани и набит мягким поролоном. Глаза, нос, рот — из пуговиц и тесмы, лучи из атласной ленты и палочки.

Задачи: развивать мелкую моторику пальцев рук и ловкость.

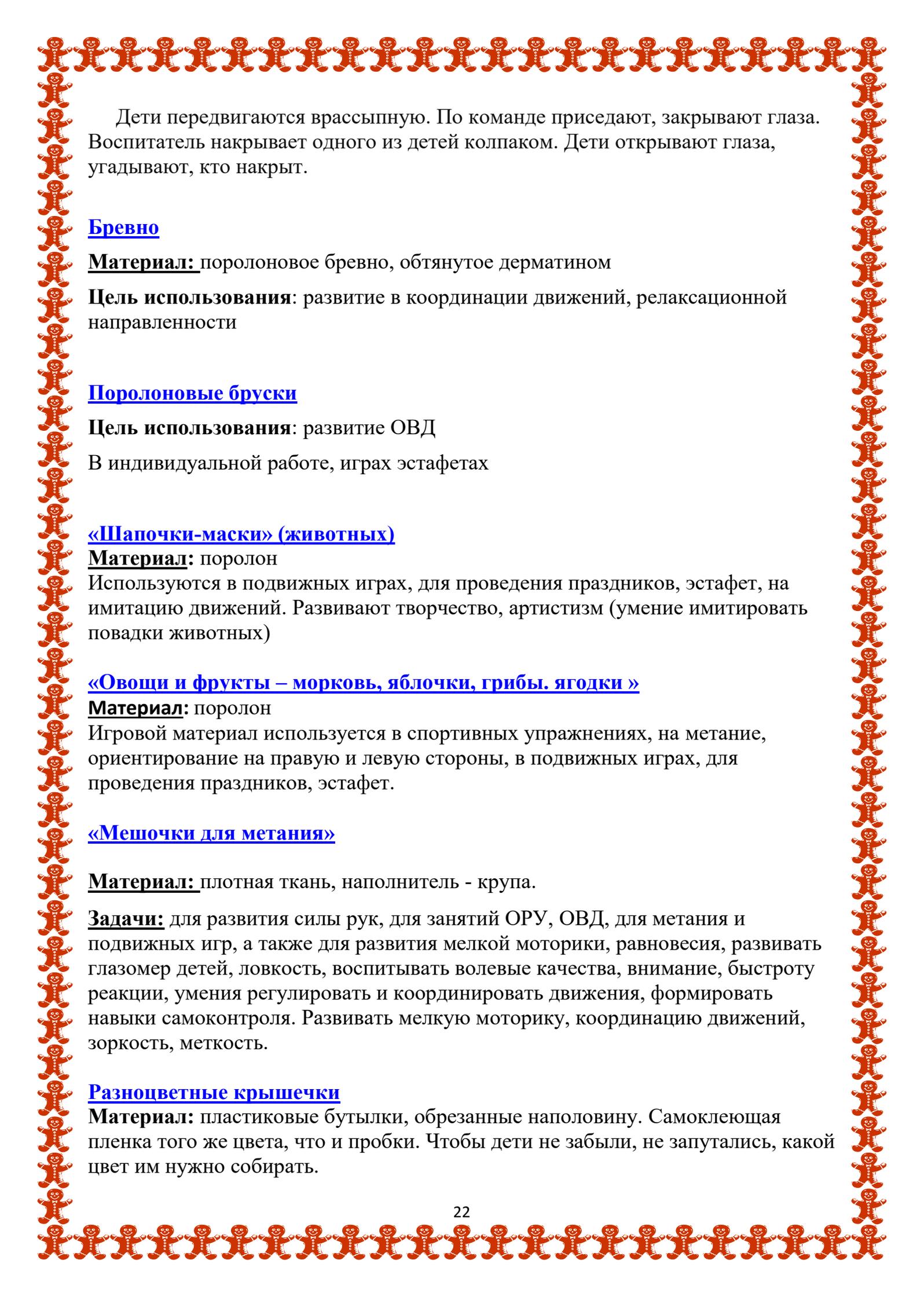
Помогает в развитии мелкой моторики рук, учит детей действовать по сигналу. Дети с удовольствием раскручивают и закручивают солнечные лучики.

«Волшебный колпак»

Материал: обруч, ткань.

Используется для организации и проведения сюрпризных моментов в ходе проведения утренников и развлечений для детей дошкольного возраста.

Игра «Угадай, кого накрыли»



Дети передвигаются враспыну. По команде приседают, закрывают глаза. Воспитатель накрывает одного из детей колпаком. Дети открывают глаза, угадывают, кто накрыт.

Бревно

Материал: поролоновое бревно, обтянутое дерматином

Цель использования: развитие в координации движений, релаксационной направленности

Поролоновые бруски

Цель использования: развитие ОВД

В индивидуальной работе, играх эстафетах

«Шапочки-маски» (животных)

Материал: поролон

Используются в подвижных играх, для проведения праздников, эстафет, на имитацию движений. Развивают творчество, артистизм (умение имитировать повадки животных)

«Овощи и фрукты – морковь, яблочки, грибы, ягодки»

Материал: поролон

Игровой материал используется в спортивных упражнениях, на метание, ориентирование на правую и левую стороны, в подвижных играх, для проведения праздников, эстафет.

«Мешочки для метания»

Материал: плотная ткань, наполнитель - крупа.

Задачи: для развития силы рук, для занятий ОРУ, ОВД, для метания и подвижных игр, а также для развития мелкой моторики, равновесия, развивать глазомер детей, ловкость, воспитывать волевые качества, внимание, быстроту реакции, умения регулировать и координировать движения, формировать навыки самоконтроля. Развивать мелкую моторику, координацию движений, зоркость, меткость.

Разноцветные крышечки

Материал: пластиковые бутылки, обрезанные наполовину. Самоклеющаяся пленка того же цвета, что и пробки. Чтобы дети не забыли, не запутались, какой цвет им нужно собирать.

Задачи: развивать ловкость, координацию движений, сноровку и меткость знание цвета.

Для младшего возраста пробки рассыпаем и перемешиваем. По команде: «Раз, два, три», дети собирают пробки, каждый своего цвета. Более старшего возраста можно собирать по цвету, предварительно перемешав в эстафетах.

«Следочки и ладошки»

Данное оборудование изготовлено из кусков линолеума.

Используется для занятий и развлечений на воздухе, для закрепления понятий: «правая нога», «левая нога», «правая рука», «левая рука». Способствует развитию координации движения, памяти, ловкости, укреплению мышц ног и рук, внимания.

«Тоннель»

Изготовлен из пластмассового обруча и плотной ткани, второй конец – свободный

Цель использования: развивает координацию движений, ловкость, смелость, умение лазать на четвереньках, опираясь на ладони и колени в замкнутом пространстве ориентироваться в нем.

Ты не бойся темноты, по тоннели проползи

Используется в подвижных играх, при выполнении основных видов движения, в сюжетно-ролевых играх.

«Снежки»

Используются на праздниках и развлечениях, в метании;
Материал: марля, наполнены ватой.

«Шишки»

Используются на праздниках и развлечениях. Применяются для развития мелкой моторики; используются в аттракционах «Кто быстрее соберет», «Чья команда быстрее».

"Балансир"

Цель: совершенствовать равновесие и координацию движений, укреплять мышцы тазобедренного сустава и голеностопной части ноги, развивать двигательную и эмоциональную активность.

Гантели «Конфетки»

Цель: учить выполнять ОРУ с предметом, развивать силу рук, воспитывать любовь к спорту.

«Змейки»

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах, перешагивания через преграду, развивать мышцы стоп, укреплять суставно-связочный аппарат.

«Разноцветные обручи»

Цель: учить забрасывать мяч в горизонтальную цель, совершенствовать технику броска и развивать глазомер.

«Пеньки»

Описание: натуральные срезы разной высоты

Цель использования: закрепление ОВД: прыжки, ходьба, бег

С пенька, на пенек, вот и весь урок

Между елок пробегу и в лесочек попаду

Литература

1. Л.Глазырина. «Физическая культура – дошкольникам». М.: «Владос», 2001год.
2. Б.Егоров. «Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми». Журнал «Дошкольное воспитание». 2001год.
3. Н.Попова, Е.Харламов. «Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях». Издательский центр «Март». Москва- Ростов-на-Дону, 2004год.
4. М.Рунова. «Корректирующая лечебная гимнастика». Журнал «Дошкольное воспитание». 1999год, №12.
5. М. Рунова. «Формирование и коррекция осанки. Профилактика нарушения осанки». Журнал «Дошкольное воспитание». 2002год, № 12.
6. А. Саркисян, Г. Овакемян. Как выработать правильную осанку у младших дошкольников». Журнал «Дошкольное воспитание». 2014год, № 4.
7. Л.Фомина. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду». Москва: Просвещение,1984год
8. Т.Е.Харченко Организация двигательной деятельности в детском садуМ.: «Детство-пресс»2010год.
9. Адашкявичене Э. И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1992.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.2006
11. Развитие двигательных качеств дошкольников / Под ред. З.И. Кузнецовой. - М.: Просвещение, 1987. - С.153-177