

«Организация физического воспитания в ДОУ», в соответствии с образовательной областью Физическое развитие ФГОС ДО



инструктор по физической культуре
Строкова Наталия Владимировна

2024



«Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы

В.А.Сухомлинский.



Одной из главных задач ДООУ, в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Чтобы достигнуть этой цели перед воспитателями и педагогами будет стоять много задач. Вот основные:

- приобщать детей к базовым ценностям российского народа— жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность и другие.*
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;*
- обеспечивать развитие физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей;*
- обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи, а также повышать компетентность родителей в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей.*

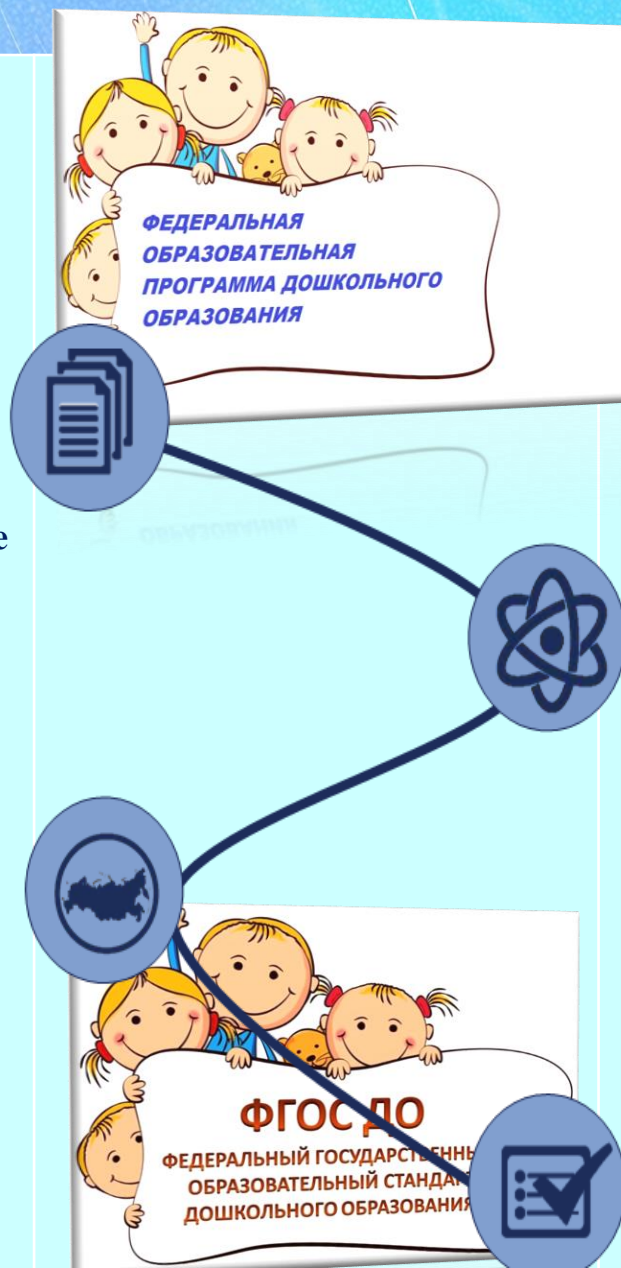
ИЗМЕНЕНИЯ В СОДЕРЖАНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СВЯЗИ С ПЕРЕХОДОМ НА ФЕДЕРАЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Что такое ФОП ДО

ЦЕЛЬ

разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций

В основе ФОП лежат традиционные российские духовно-нравственные ценности: достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь, взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России



НОРМАТИВНЫЙ ДОКУМЕНТ
разработана в соответствии с
ФГОС ДО, обязательна к
исполнению

**ЕДИНОЕ ЯДРО СОДЕРЖАНИЯ
ДО**

Приобщение детей к духовно-
нравственным и
Социокультурным ценностям
русского народа

**ЕДИНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ПРОСТРАНСТВО**

Обеспечивающего равные,
качественные условия ДО, вне
зависимости от места
проживания

Основные новшества

Заменяли возрастные группы на этапы по году рождения.

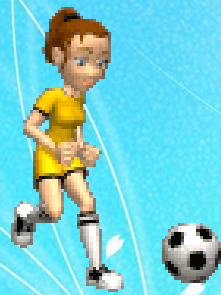
Расширили и конкретизировали нормативы и требования для каждого возраста.

Добавили список литературы, музыки и мультфильмов,

Прописали требования к работе с особыми категориями детей.

Дали перечень основных государственных и народных праздников,

Указали требования к образовательному процессу и режиму дня.



Основные задачи

Основными задачами образовательной области «Физическое развитие» детей до 7 лет являются:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.



Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
2. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
3. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
4. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
5. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине

Традиционные
ИГРЫ



АТМАНОВСКИЕ
КУЛАЧКИ



Атмановские кулачки

Атмановские кулачки - традиционные игры русского народа, проходящие ежегодно в селе Атманов Угол, Сосновского района, Тамбовской области на престольный праздник Успение Пресвятой Богородицы. Атманов Угол - это крупное старинное село, основанное переселенцами из шацких сёл: Агломазово и Берёзово во главе с Саввой Атмановым в 1648 году. От этой фамилии и идёт название села (углами назывались в Средней России селения, стоящие на углах или изгибах рек).

О селе Атманов Угол (или Отманов Угол) впервые упоминается в окладной книге духовной епархии 1676 года. На тот момент в селе было 55 дворов.

В августе 2010 года, после практически двадцатилетнего перерыва, возрождён обычай престольного праздника, а в его рамках стали проводиться традиционные игры «Атмановские кулачки». Зачинщиками игр стали представители Тамбовского общества любителей краеведения, Тамбовской региональной федерации традиционного рукопашного боя, Фольклорного театра "Покровская слобода" и Дома культуры в селе Атманов Угол.

В 2013 году традиционные игры «Атмановские кулачки» внесены в реестр объектов нематериального культурного наследия народов Российской Федерации

В 2014 году традиционные игры "Атмановские кулачки" решением Министерства культуры Российской Федерации" включены в Федеральную целевую программу "Культура России". В этом же году решением Федерации традиционных игр и этноспорта России Традиционные игры "Атмановские кулачки" стали главными русскими играми года и в них принимают участие победители традиционных игр на Святки, Масленицу, Красную горку и Ивана Купала



Календарный план воспитательной работы

Название праздника, события	Рекомендуемое время проведения праздника	Форма проведения
День знаний(1 сентября)	1 сентября	Игровой квест «Вместе по дороге к знаниям» Экскурсия в школу Оформление коллажа детей группы.
День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом. Международный день распространения грамотности (8 сентября)	4-8 сентября	Тематическая беседа «Мир без войны»; Фольклорный праздник; конкурс чтецов, конкурс на лучшую загадку, сочинённую детьми, и др.; дидактическая игра (викторина) «Скажи правильно», «Подбери рифму» и др
Международный день красоты (9 сентября)	11-15 сентября	Общая выставка «Красота в жизни, природе, искусстве» Экскурсия в театр, картинную галерею
«Сделаем мир чище»	18-22 сентября	Экологические акции, субботники, викторины, выставки поделок из природного материала.
День воспитателя (27 сентября)	26-29 сентября	Праздничный концерт «Таланты земли Тамбовской»; Проект «Тебе – моя Земля»; Выставка рисунков «Мой любимый детский сад».
Международный день пожилых людей. День защиты животных. День учителя. Международный день музыки.	2-6 октября	Беседы «Старость нужно уважать»;»Мои любимые бабушка и дедушка»;Фотовыставка «Бабушка рядышком с дедушкой». Тематическая неделя Музыки: Музыкальная викторина Экскурсия в театр. Конкурс певцов и музыкантов «Веселые нотки»
Неделя экологии Покров (14 октября) День работника с/х (14 октября); Всемирный день хлеба (16 октября)	9 -13 октября	Конкурс детско-родительских поделок «Рукотворные чудеса осени»
День отца в России (16 октября)	23-27 октября	Час творчества: изготовление поделок ко Дню отца. Соревнования «Папа и я лучшие друзья»
День народного единства (4 ноября)	30 октября – 3 ноября	Спортивный праздник «Русские богатыри» Выставка рисунков, поделок посвященных народному костюму

Календарный план воспитательной работы

День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России	6-10 ноября	Тематические беседы «Памяти потомков достойны»
Всемирный день Доброты (13 ноября)	13-17 ноября	Проект «Неделя доброты»
День матери (27 ноября)	20-24 ноября	Фотовыставка «Мама милая моя!»
День государственного герба Российской Федерации.	28 ноября -1 декабря	Тематическая беседа «Государственные символы России»; реализация проекта «Какая птица самая главная»
Международный день инвалида (3 декабря), День добровольца (волонтера) в России (5 декабря) Международный день художника. День героев отечества.	4-8 декабря	Проект «Добро есть в каждом сердце» ; Социальные акции «Доброе сердце»;
День Конституции Российской Федерации	11 декабря -15 декабря	Проект «Я ребенок – я имею право!»
Новый год у ворот	18-22 декабря	Вернисаж «Зимнее настроение»; Мастерская новогодних игрушек
Новогодние развлечения	25-29 декабря	Новогодний утренник Выставка рисунков
Всемирный день «Спасибо»	9-12 января	Тематическая неделя вежливости
Неделя «Хочу всё знать» (День заповедников и национальных парков (11 января); День детских изобретений (17 января)	15-19 января	Виртуальная экскурсия в технопарк, музей, картинную галерею.
День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27 января) 120 лет со дня рождения А.П. Гайдара (22 января)	22-26 января	Литературно-музыкальная композиция о блокаде. Участие в социальной акции «Свеча в окне» совместно с родителями. Литературная гостиная «Любимых детских книг творец и верный друг ребят»

Календарный план воспитательной работы

День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (2 февраля) 145 лет со дня рождения П.П. Бажова	29 января – 2 февраля	Создание альбома «Чтобы помнили...» Путешествие по сказкам П.П. Бажова
День российской науки (8 февраля)	5-9 февраля	Проект «Мы – ученые» (работа по экспериментированию в лабораториях)
130 лет со дня рождения В.В. Бианки (11 февраля) День памяти о россиянах, исполняющих служебный долг за пределами Отечества	12-16 февраля	Тематические беседы
Международный день родного языка (21 февраля) День защитника Отечества	19- 22 февраля	Фольклорный праздник Конкурс стихов о Родине Вручение папам приветственных открыток, изготовленных детьми Музыкально-театрализованный досуг
200 лет со дня рождения К.Д. Ушинского (2 марта) Международный женский	26 февраля – 10 марта	История одной книги «Четыре желания» Утренники Выставка поделок для мам
Масленичные гуляния	11-15 марта	Фестиваль народных подвижных масленичных игр
День воссоединения Крыма с Россией (18 марта) Международный день Матери-Земли (22 марта), День весеннего равноденствия (21 марта)	18-22 марта	Выставка рисунков «Мы вместе»; Досуг «Земля - наш общий дом» Посадка рассады однолетних цветов
Международный день театра (27 марта)	25-29 марта	Показ детьми старшего возраста для детей младшего возраста сказок «Репка», «Колобок»
Международный день птиц (1 апреля)	1-5 апреля	Досуг-развлечение «Скворушка» Тематические беседы Музыкальный фестиваль «Весь Рахманинов»

Календарный план воспитательной работы

День космонавтики, 66-лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли (12 апреля)	8-12 апреля	Просмотр видеофильма Тематические беседы о космосе
Международный день памятников и исторических мест (18.04.2022)	15-19 апреля	Виртуальная экскурсия «Вокруг света», создание альбома «Достопримечательности Тамбова»
Праздник весны и труда (1 мая)	22-28 апреля	Музыкальное развлечение «Весна-красна»
День Победы (9 мая) Международный день семьи (15 мая)	2-8 мая 13-17 мая	Концерт «Этот день Победы» Экскурсия к памятникам, посвященным ВОВ Проект «Книга Памяти», «Аудиокнига «О той войне...», Социальная акция «Окна Победы» Выставка рисунков «Моя семья» Высадка цветов на участках
День детских общественных организаций России. (19 мая) День славянской письменности и культуры	20-24 мая	Тематические познавательные квест программы «Мы вместе, но мы разные»; «Нам вместе интересно»
Общероссийский День библиотек (27 мая),	27-31 мая	Выставка книг, изготовленных руками детей (с помощью воспитателей, родителей); экскурсия в библиотеку.
Международный день защиты детей (1 июня) Пушкинский день России (6 июня) 225 лет со дня рождения А.с. Пушкина День России	3 июня – 7 июня	Конкурс рисунков на асфальте «Мы рисуем мир» Тематические беседы Развлекательная программа «Мир Детства» Конкурс стихов А.С.Пушкина Викторина по сказкам «Что за прелесть эти сказки!»
День города (12 июня)	10-14 июня	Выставка рисунков «Мой Тамбов» Праздничный концерт «Тебе, любимый город»
День памяти и скорби – день начала Великой	17-21 июня	Литературно-музыкальный досуг «Мы, дети, против войны на планете»

ИЗМЕНЕНИЯ В СОДЕРЖАНИИ ПО РАЗДЕЛУ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

	2 м – 1 год	1 – 2 года	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Основная гимнастика	Приучение к жизненному ритму, освоение естественных движений разных частей тела. Формирование первых культурно- гигиенических навыков.	Катание, бросание, ползание, ходьба	ловля, бег, прыжки, равновесие	метание, строевые упражнения	ритмическая гимнастика	прыжки со скакалкой	усложнение
Подвижные игры		Игры-забавы	музыкально- ритмические упражнения	сюжетные и несюжетные игры	соблюдение правил; инициатива	соревнования, эстафеты	игровое творчество; командный дух
Основы ЗОЖ		Элементарные КГН	полезные привычки и закаливание	поддержание порядка и чистоты	здоровое питание, безопасность	виды спорта, забота о здоровье	элементарная помощь
Спортивные упражнения				Катание на санках, лыжах, велосипеде, плавание	самокат	усложнение, развитие навыков	совершенст- зование навыков
Активный отдых				Физкультурные досуги и Дни здоровья	патриотическая направленность	туристские прогулки и экскурсии	пешеходные прогулки и туризм
Спортивные игры						Городки, баскетбол, футбол и др.	хоккей, настольный теннис и др.

Информационное обеспечение

Основная образовательная программа дошкольного образования

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 7 «Золотая рыбка», которая разработана в соответствии с федеральным
государственным образовательным стандартом дошкольного образования и федеральной
образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения
России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г.,
регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Рабочая программа :реализация образовательной области физическое развитие «Растим детей
активными, ловкими ,жизнерадостными»

Рабочая программа: «Обучению катанию на 3-х колесном велосипеде детей 3-5 лет.»

Рабочая программа: «Городки. «Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными» 5-7 лет

Рабочая программа обучению ходьбе на лыжах и санках детей 3-5лет.

Рабочая программа обучению ходьбе на лыжах и санках детей 5-7лет.

Рабочая программа: «Баскетбол в детском саду»

Рабочая программа: Бадминтон в детском саду.

Рабочая программа: Самокат в детском саду.

Программа С.О.Филипповой «Путешествие в Олимпию»

Программа «Олимпийского воспитания и образования дошкольников»

В.И.Усакова



В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста осуществляются задачи физического воспитания

Образовательные задачи

предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний.

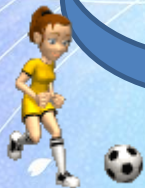


Воспитательные задачи

направлены на формирование личности ребенка средствами физической культуры.

Оздоровительные задачи

направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, повышение общей активности и работоспособности.



Процесс физического воспитания строится таким образом, чтобы одновременно решались все группы задач.

Утренняя гимнастика как часть образовательного процесса в детском саду

Что же такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Цель

сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА?

Регулярной ,систематической

Умеренной. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.

Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.

Доступной. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

Постепенной. От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние

Разнообразной. Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка.



Структура утренней гимнастики

Вводная часть

Это небольшая разминка. Включает в себя различные виды ходьбы и бега

Основная часть

ОРУ (общеразвивающие упражнения) упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц нижних конечностей; упражнения в положении сидя и лёжа; прыжки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Заключительная часть

Ходьба, упражнения на восстановление дыхания . Пальчиковые гимнастики. Упражнения для глаз . Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.



Возраст	Продолжительность	Количество ОРУ	Дозировка
3-4	6 мин.	4-5	6 раз
4-5	7-8 мин.	5-6	6-7 раз
5-6	8-10 мин	6-8	7-8 раз
6-7	10-12 мин.	8-12	8-10 раз
7-12	10-12 мин.	12-14	10-12 раз

Формы проведения утренней гимнастики

Ритмическая гимнастика



Традиционная



Особенности методики проведения утренней гимнастики

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в определенной последовательности

Подготовка воспитателя.



Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела



Использование музыкального сопровождения.



Заключение: Утренняя гимнастика в дошкольном учреждении является важным компонентом двигательного режима. Она обеспечивает хорошее настроение, повышает жизненный тонус, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Во всех возрастных группах проводится по три занятия физической культуры в неделю: два в спортивном зале и одно на открытом воздухе, согласно расписанию. Во 2 группе раннего возраста и в 1 младшей группах занятие длится 10 мин., в 2ой младшей группе – 15 мин., в средней группе – 20 мин., в старшей разновозрастной группе – 25-30 мин. в подготовительной группе – 30 -35 мин

Оздоровительные

направлены на оптимизацию физического развития и физической подготовленности ребенка, ориентируют на всестороннее развитие его физических качеств, совершенствуют двигательные способности, укрепляют здоровье, закаливают организм и повышают его устойчивость к заболеваниям;

Образовательные

предусматривают системное формирование необходимых двигательных навыков и умений и связанных с ними элементарных знаний в области физической культуры;

Воспитательные

решаются в процессе физкультурного занятия: воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоциональных потребностей детей, а также интерес, потребности в здоровом образе жизни. Воспитываются как физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), так и нравственные (целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственности и т.п.).

Виды физкультурных занятий:

Традиционные

Игровые занятия

Занятия по типу
круговой тренировки;

Музыкально –
ритмическая
гимнастика;

Прогулки – походы

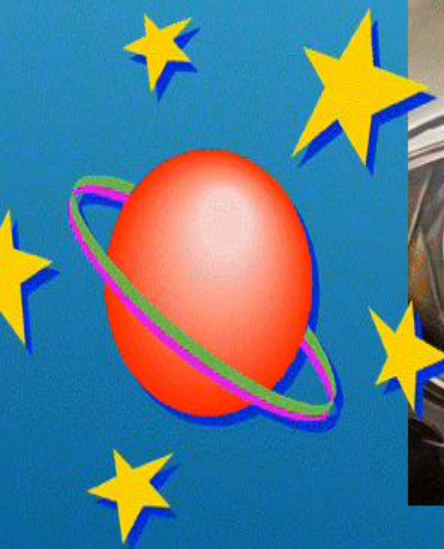
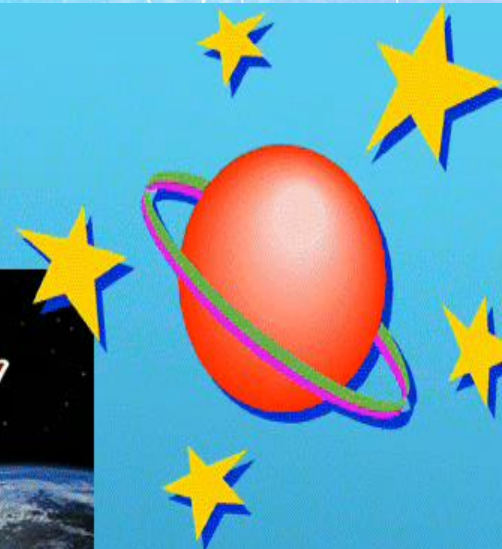
Сюжетно – ролевые
занятия;

Самостоятельные занятия

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 7 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»



*12 апреля -
День Космонавтики!*



Строкова Наталия Владимировна ,инструктор по физической культуре

Тамбов 2023

СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИИ

Поточный



- Основные движения выполняются потоком, друг за другом

Индивидуальный.



- При индивидуальном способе, каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

Фронтальный.



- При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение

Групповой.



- При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание.

АЛГОРИТМ ЗАНЯТИЯ

Вводная часть: -корректирующая ходьба; -различные виды ходьбы; -построения и перестроения; - повороты; -различные виды бега; -упражнения в равновесии. вводную (18 % общего времени занятия)

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них: ритмические упражнения; упражнения-имитации; упражнение- «азбука»; элементы йоги. Основные виды движений: -метание; -лазание; - прыжки; - равновесие; - подвижная игра. основную (67 % общего времени занятия)

Заключительная часть: -различные виды ходьбы; -упражнения на восстановление дыхания; - малоподвижные развивающие игры; - игры на РТВ (развитие творческого воображения); - телесно-тренировочные упражнения; -дыхательные упражнения с элементами йоги; -хоровод. заключительную (15 % общего времени занятия) .

РЕКОМЕНДАЦИИ: КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

- Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой
- Пробудить у ребенка интерес к занятиям
- Создать благоприятные условия.



Элементарные спортивные игры



Принципы рациональной организации двигательной активности, включая занятия тренировочной направленности по физическому воспитанию:

Преобладание циклических упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости (длительный бег, кроссы по пересечённой местности, походы и т.д.);

- ежедневные занятия физической культурой, преимущественно на открытом воздухе;
- частая смена упражнений при многократной (10-12 раз) повторяемости одного упражнения;
- проведение большинства занятий по физической культуре в игровой форме;
- моторная плотность занятий по физической культуре – 80 % и более;
- обязательное музыкальное сопровождение занятий по физической культуре;
- осознанное отношение детей к выполнению упражнений;
- мышечное расслабление, постановка правильного дыхания – необходимые компоненты занятий по физической культуре;
- преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей периода детства; особое внимание следует уделять технике безопасности на занятиях по физической культуре.

Физическая нагрузка должна быть адекватной физическому и психическому состоянию ребёнка на данном занятии.



Упражнения, запрещенные и ограниченные к применению в дошкольном образовательном учреждении

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Круговые вращения головой	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвонков позвоночника	Наклоны вперед, в стороны, повороты
Наклоны головы назад		Замена отсутствует
Стойка на голове		Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
Чрезмерное вытягивание шеи		
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову		Изменить положение рук
Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно
Кувырок вперед (Исключить вообще)	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
Перекат на спине, удерживая руками колени (ограниченно)	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой педагога
Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на поясе
Висы более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
Прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы,	Прыжки только на гимнастических матах
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
Метание тяжелого набивного мяча из-за	Несоответствие массы тела ребенка и веса	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)

Использование физкультминуток в режиме дня

Что же это такое –
физкультминутки
для дошкольников?

Это время для веселья, стихов
и движения.

Это веселые физические
упражнения, направленные на
снятие усталости.

Физкультминутка – это
весело, интересно и полезно!

Цель
проведения
физкультмину
ток

Способствовать
оздоровлению детей

Можно заниматься с
ребенком с самого
раннего возраста.

Учитывать
индивидуальные
особенности
каждого ребенка.





проводятся
на
начальном
этапе
утомления

упражнения
должны быть
просты по
структуре

нельзя
принуждать
делать
физкультминутку
,если у ребенка
нет на это
желания.

удобны для
выполнения по
ограниченной
площади;

включать
движения,
воздействующие на
крупные группы
мышц,

выполнять
упражнения
следует вместе с
детьми.

**Требование к
проведению
физкультмину
ток:**

содержание
должно
органически
сочетаться с
программным
содержанием
занятия;

комплекс
физкультминутк
и обычно
состоит из 2-4
упражнений



Виды физкультминуток:

Упражнения для снятия общего и локального утомления;

Упражнения для кистей рук;

Гимнастика для глаз;

Упражнения, корректирующие осанку;

Дыхательная гимнастика

Упражнения с использованием танцевальных движений и музыки.



Гимнастика после дневного сна

Гимнастика после дневного сна- это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию.

Задачи гимнастики после сна:

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- развитие физических навыков;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Цель: Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности;



Гимнастика после сна, её организация и проведение.



I часть – гимнастика в кроватках. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.



II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры. важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Разнообразие вариантов гимнастики обеспечивается чередованием как разных упражнений в ее структуре, так и методов ее проведения. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.



III часть – заключительная. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен.

Может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног. Разминочные упражнения в постели: самомассаж, пальчиковая гимнастика под негромкую музыку.

Ходьба (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия.

Можно использовать комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики и Су-джок - терапию.

Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.

В известном детском стихотворении С. Я. Маршака 1937 года *«Рассказ о неизвестном герое»* пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет — «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

**Что такое знак
отличия
комплекса
ГТО**

По аналогии с медалями в большом спорте это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение **нормативов** определенных возрастных ступеней комплекса ГТО.

**Зачем нужно
ГТО в
дошкольном
возрасте?**

«Движение – это жизнь!» А дошкольный период – яркое тому подтверждение. Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки.



**ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!
СТАНЬ ПЕРВЫМ!**

**Что дает сдача
норм ГТО?**

Значок ГТО не только подтверждает уровень физического развития ребенка, но и является предметом гордости и успешности.

Ступени ГТО для детей и молодежи

I – 6-8 лет

II – 9-10 лет

III – 11-12 лет

IV – 13-15 лет

V – 16-17 лет

VI – 18-29 лет



Кто может принять участие в сдаче норм ГТО?

I возрастная ступень – от 6 до 8 лет включительно. **Дошкольники**, попадающие в возрастные рамки, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие медицинскую комиссию

Как подготовить детей? Советы педагогу.

При составлении программы подготовки к сдаче **норм ГТО** инструктору необходимо руководствоваться принципами и ведущими положениями **дошкольной педагогики**, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса:

- чередование нагрузки и отдыха
- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка
- при обучении движениям учитывается *«зона ближайшего развития»*, т. е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его
- воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств
- укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики
- понимание детьми сути производимого ими того или иного движения
- наглядность (создание у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении)
- обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности
- преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в

Для безопасного и эффективного проведения занятий требуется соблюдение следующих необходимых условий.

1. Проведение тестов без предварительной подготовки детей к их сдаче недопустимо!
2. Важным моментом в этот период является работа по формированию и поддержанию морально-волевых качеств. Необходимо планомерно воспитывать такие психологические способности как волевой настрой, умение терпеть, преодолевать чувство дискомфорта и т. д.
3. Во время проведения подготовительных занятий педагог должен методом наблюдения оценивать степень утомления детей с целью недопущения превышения уровня физической нагрузки на организм ребенка.
4. После прохождения программы общефизических тренировок педагог обязан сделать запись в журнале учета посещаемости занятий, отмечая детей, не прошедших ОФП.
5. Детей, не прошедших предварительной физической подготовки не следует допускать к сдаче тестов

Медикаментозное обеспечение.

На занятии у педагога под рукой всегда должна быть медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи. Дети, пропустившие занятия по причине болезни, допускаются к занятиям только после окончания периода медотвода.



Медицинское обеспечение.

К занятиям допускаются все дети, допущенные врачом по состоянию здоровья. Лица 2-й медицинской группы освобождаются врачом только от тех упражнений, которые им противопоказаны. При нарушенной функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 1000 м. Тест прыжок в длину для них допускается только на мягком покрытии (*ковер, гимнастический мат*). Лица 3-й и 4-й медицинских групп к занятиям по такой программе не допускаются.

Подготовка и правила к сдаче норм ГТО

Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий

Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору *(в зимнее время)*.

Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше.

Нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки.

Упражнения должны быть доступны и последовательны

Выполнять упражнения лучше вместе с ребенком

Проводить занятия рекомендуется два раза в неделю по 30 минут.



*Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен
быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх,
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали, точно, получать.
Вперёд, к победам,
дошколёнок!*



Нормативы «ГТО» для дошкольников



В соответствии с ФГОС ДО диагностика физического развития дошкольника включает определение скоростных способностей и выносливости (в беге), силовых способностей (при броске мешочка с песком), скоростно-силовых качеств (прыжок с места), координационных способностей (челночный бег), гибкости (при наклоне на гимнастической скамейке). Далее мы приведем основные параметры физической подготовленности. Это — своеобразное ГТО для дошкольников.

Младшая группа детского сада (возраст 3–4 года)

Виды движений	Норматив
Бег (10 м)	4,5–5 с
Прыжки в длину с места	40–65 см
Бросание предметов весом 100 г	2,5–3 м
Спрыгивание с высоты	15–20 см
Ходьба на лыжах ступающим шагом не менее 10–15 м	
Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах	
Скатывание с горки самостоятельно	

Средняя группа детского сада (возраст 4–5 лет)

Виды движений	Норматив
Бег с высокого старта (30 м)	14–13,5 с
Прыжки в длину с места	40–60 см
Бросание предметов весом 100 г	4–5 м
Бросание набивного мяча весом 1 кг	1 м
Спрыгивание с высоты	30–45 см
Проход на лыжах ступающим шагом не менее 400–600 м	
Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2–3 м)	
Скатывание с горки самостоятельно	

Старшая группа детского сада (возраст 5–6 лет)

Виды движений	Норматив
Бег (30 м)	7,8–8 с
Прыжки в длину с места	90–95 см
Прыжки в длину с разбега	140–160 см
Прыжки в высоту с разбега	40–45 см
Бросание предметов весом 250 г	5–6 м
Бросание набивного мяча весом 1 кг	2,5–3 м
Спрыгивание с высоты	40–45 см
Проход на лыжах ступающим шагом не менее 1500–2000 м	
Скольжение по ледяным дорожкам разными способами	
Скатывание с горки самостоятельно	

Подготовительная группа детского сада (возраст 6–7 лет)

Виды движений	Девочки	Мальчики
Бег (30 м)	6,1 с	6,8 с
Прыжки в длину с места	135 см	140 см
Прыжки в длину с разбега	172 см	190 см
Прыжки в высоту с разбега	62 см	65 см
Спрыгивание с высоты	40 см	42 см
Метание предметов весом 250 г в даль	4,5–7 м	5–7,5 м
Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом не менее 1000 м		
Скольжение по ледяной дорожке разными способами		
Скатывание с горки самостоятельно		

Поскольку дети развиваются не по паспортному, а по биологическому возрасту, и у каждого малыша свой темперамент, свои предпочтения, свой запас сил и возможностей, уровень освоения физкультурных навыков не может быть для всех одинаковым. Поэтому физическая подготовка дошкольников должна быть индивидуальной, с учетом особенностей каждого ребенка.

Челночный бег

3x10 м



Как происходит сдача норм ГТО?

Бег на 30 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием

Смешанное передвижение на 1000 м. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед..

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок»,

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. стоя на тумбе или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Сдача норм ГТО в дошкольном возрасте не простой, требующий подготовки, но интересный и важный процесс в формировании здорового, всесторонне развитого и активного человека. Следуя рекомендациям данной статьи, вы успешно справитесь с выполнением **нормативов**. Желаем успеха!

В нашем МБДОУ №7 «Золотая рыбка» для поиска новых подходов к оздоровлению детей, в создании определенных условий и системы работы по физкультурно-оздоровительному направлению, в которой должны иметь отражение все аспекты оздоровления, укрепления здоровья воспитанников, воспитания осознанного отношения к здоровью мы реализуем проект **«Олимпийское образование в системе формирования нравственного воспитания дошкольников»**, который поможет внедрить в образовательный процесс новые методы и приемы для физического развития детей. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и патриотического воспитания. Формирование представлений об олимпизме может стать частью реализации этих задач.



Сложившаяся система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ –это целенаправленная, систематически запланированная работа всего коллектива, который находится в постоянном творческом поиске, понимая, что здоровый ребенок помимо физических характеристик обладает психологическим здоровьем. Это значит, что здоровый дух сам строит «для себя» здоровое тело. способствует достичь баланс между интеллектуальной и физической нагрузкой.





**Спасибо за
внимание**