

1. Особенности организации дополнительного образования в ДОУ.

*старший воспитатель
МБДОУ города Мурманска № 18
Карпова Е.П.*

Думаю, что всем теперь известно, что ДОУ является первой ступенью образовательной системы, главной целью которой является всестороннее развитие ребёнка. Одним из направлений работы учреждения является деятельность по созданию и оказанию образовательных услуг.

В настоящее время большую роль в развитии ребенка играет не только основное **образование**, но и **дополнительное**, ведь **дополнительное образование** дает возможность выявить и развить интересы детей, удовлетворить их индивидуальные запросы.

Дополнительное образование по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, социально востребовано как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, наиболее открыто и свободно от стандартного подхода: постоянно обновляется его содержание, методы и формы работы с детьми, возможна творческая, авторская позиция педагога. Повышается его роль в деятельности дошкольных образовательных учреждениях всех типов и видов.

Дополнительное образование детей — **единый**, целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности, и определяется социальным заказом детей, родителей, других социальных институтов.

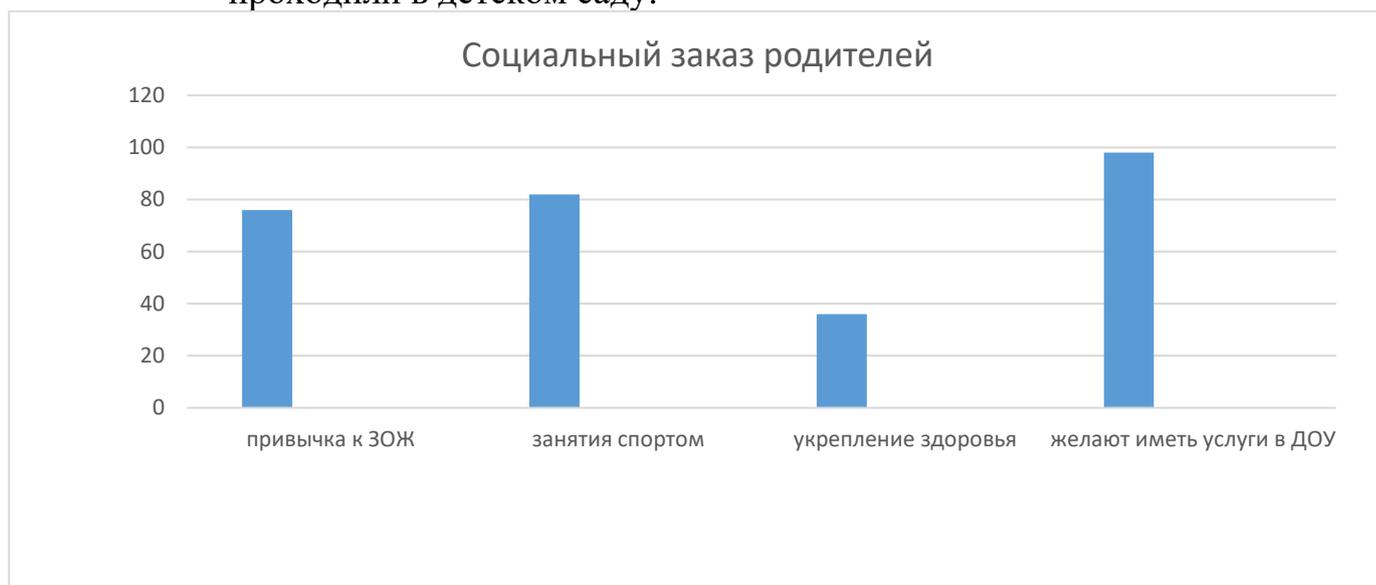
Целевые ориентиры в области современной педагогики дополнительного образования определяются процессами модернизации, суть которых изложена в стратегических федеральных документах. Одним из них для системы дополнительного образования является подпрограмма «Развитие дошкольного, общего образования и дополнительного образования детей» проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования на 2013–2020 годы».

В этом документе определены приоритетные задачи развития сферы дополнительного образования детей, которыми названы повышение доступности услуг и обеспечение их соответствия изменяющимся потребностям населения.

И наш детский сад оказывает нашим потребителям дополнительные образовательные услуги. В этом году в детском саду организовано девять кружков, групп и секций. Из них – шесть спортивно-оздоровительной направленности.

Как это получилось?

- Провели опрос по социальному заказу родителей. Оказалось, что:
 - ! 76% респондентов во главу угла ставят становление привычки к ЗОЖ,
 - ! 82% хотели бы чтобы их дети занимались каким-то видом спорта,
 - ! 36% отметили, что дети часто болеют и они хотели бы заняться укреплением здоровья детей,
 - ! 98% были бы довольны, если бы оздоровительные услуги проходили в детском саду.



- Протестировали детей. Оказалось:
 - ! 86% детей хотели бы заниматься в спортивных секциях,
 - ! 18% дошкольников хотели бы заниматься спортивными танцами,
 - ! 22% нравиться мяч,
 - ! 34% отдают предпочтение степам,
 - ! 12% интересуются волейболом,
 - ! 16% с удовольствием научились бы ходьбе на лыжах.



Получив такие данные, мы организовали:

Платные дополнительные услуги:

- ! Спортивную секцию «Ручной мяч» по обучению элементам игры в волейбол.
- ! Спортивную студию «Пошагай-ка» - степ-аэробика.
- ! Лыжную секцию «Юный лыжник».
- ! Группу по фитбол-гимнастике «Смешарики».

Бесплатные кружки

- ! «Здоровячек» для часто болеющих воспитанников.
- ! Группу «Маленькие атлеты».

2. Степ-приветствие участников семинара воспитанниками 2 подготовительной группы.

А сейчас – встречайте! Группа «Попрыгушки» - все они задорные, обаятельные и проворные. А еще торопливые, и немножечко шаловливые.



Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

В Детском саду организован кружок по степ-аэробике «Попрыгушки». Рабочая программа кружка разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников:

- ! Фитнес – данс Фирилева Ж.Е. СПб.: Детство - Пресс, 2007

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.



3. Приобщение дошкольников к занятиям физкультурой и спортом посредством реализации программ дополнительного образования.

*старший воспитатель
МБДОУ города Мурманска № 18
Хахулина Е.А.*

Спорт и здоровый образ жизни во все времена были особенно необходимы. И ни для кого не секрет, что они являются главными в жизни человека. От этого во многом зависит наш успех и мотивация достижения цели. Результатом дошкольного физкультурного воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

- эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня;
- начальные знания, познавательные интересы и способности в области физической культуры;
- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают:

- **приобретение опыта в двигательной деятельности детей**, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- **овладение подвижными играми с правилами;**

- **становление целенаправленности и саморегуляции** в двигательной сфере;
- **становление ценностей здорового образа жизни**, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- **и формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.**

Значит мы должны организовать физкультурно-спортивную деятельность детей в соответствии с новыми требованиями.

В нашем дошкольном учреждении активно реализуется система физкультурно-оздоровительной работы, стандартно включающей в себя:

- создание условий для двигательной активности детей,
- психологическую поддержку,
- комплекс закаливания,
- организацию рационального питания,
- диагностику уровня физического развития и состояния здоровья.

Целью КСФСД является:

- ✓ **достижение более высоких спортивных результатов** в неразрывном единстве с педагогическими знаниями средствами и методами развития, воспитания, обучения и совершенствования при формировании физических и спортивных качеств;
- ✓ **усиление интереса детей к спорту** за счет обогащения оснащения спортивных уголков в группе; введение элементов физкультурной и спортивной деятельности в структуру прогулки; увеличение количества физкультурных разминок за счет включения блока музыкально-оздоровительных упражнений в музыкальные занятия; введение в занятия физической культуры блока работы над спортивными качествами необходимыми непосредственно при участии в ближайших спортивных мероприятиях;
- ✓ **развития спортивных качеств** на занятиях физической культурой; соревновательная деятельность.

Включает она три блока взаимосвязанных и взаимозависимых.

1. **Блок работы по физкультурной деятельности** предполагает:
 - введение элементов спортивных игр в НОД,
 - занятия-тренировки,
 - подготовку к соревнованиям.
2. **Блок работы по спортивной деятельности** предполагает:
 - участие в соревнованиях,
 - спортивных мероприятиях,
 - воспитание спортивного и командного духа.
3. **Блок введения элементов физкультурной и спортивной деятельности в повседневную жизнь** ребенка включает:
 - обогащение спортивного уголка группы традиционным и нетрадиционным оборудованием,

- проведение спортивных игр на прогулке,
- введение элементов игр в группе во время свободной деятельности детей,
- информирование детей о видах спорта,
- проведение развлечений и проектов соответствующей направленности.



Но к сожалению, наши дети все равно имеют недостаточный уровень физических нагрузок, что часто превращает их образ жизни в малоподвижное существование. Сначала их катают на колясках, потом отвозят на машине в ясли, детсад, а всё свободное время они часами просиживают перед экраном телевизора, компьютера. Из вполне логических и резонных соображений личной безопасности подавляющее большинство детей лишаются возможности играть на свежем воздухе, или просто погонять мяч во дворе, шайбу на катке.

В последние десять лет идея здорового образа жизни настолько захватила умы и сердца людей, что стало даже как-то неприлично не заниматься никаким видом спорта для собственного оздоровления. И современные родители стремятся как можно раньше приобщить своих детей к занятиям спортом.

Образовательный процесс в новых условиях позволяет сформировать «развивающее» пространство учреждения, быстро и точно реагировать на «вызов времени» в интересах семьи, реализовать индивидуальные

образовательные маршруты обучающихся в рамках интеграции дополнительного образования. Поэтому в детском саду организованы дополнительные услуги в виде кружков и секций, 75% которых реализуют программы дополнительного образования по физкультурно-оздоровительной направленности.

Целью этой работы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

В рамках реализации этой цели мы ориентируемся на решение следующих **задач**:

- ✓ **освоение знаний о физической культуре и спорте**, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ формирование культуры движений, **обогащение двигательного опыта** физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ✓ **укрепление здоровья, развитие основных физических качеств** и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ **воспитание положительных качеств личности**, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

К нашей радости у нас два инструктора по физической культуре, которые ведут спортивные кружки, и воспитатели - люди целеустремлённые, заинтересованные, увлекающийся, поэтому всё успевают, и тоже занимаются с детьми спортивными направлениями.

Содержание программ кружковой работы, определяется программами, разработанными руководителями кружков и ориентированные на наши региональные условия и конкретных воспитанников и их законных представителей.

4. Практическая деятельность с детьми по футбол-гимнастике в рамках кружка «Смешарики».

*инструктор по физической культуре
МБДОУ города Мурманска № 18
Турсина Светлана Евгеньевна*

Все мы с вами понимаем, что без «ярких красок», сюрпризных моментов, необычных предметов заинтересовать детей сложно. Есть одно средство,

которое всегда вызывает неподдельный интерес и желание с ним манипулировать. Попробуйте догадаться:

*Он бывает баскетбольным,
Волейбольным и футбольным.
Он забавный и смешной.
Вместе скачет он со мной.
Он резиновый, упругий.
Так и проситься мне в руки.
Я и им забью вам гол
Называем мяч - (фитбол).*

План-конспект занятия кружка «Смешарики» по фитбол-гимнастике.

Цель занятия:

Развитие физических качеств, двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья детей, развитие чувства равновесия, снятия стресса, укрепление мышц спины и гибкости позвоночника.

Задачи занятия:

- ✓ укреплять здоровье детей с помощью фитбола;
- ✓ развивать физические качества: силу, выносливость, координацию движений;
- ✓ развивать двигательную активность детей в упражнениях с фитболами;
- ✓ учить выполнять упражнения с фитболами в парах;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ развивать умение действовать в команде;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, память, внимание

Физкультурный инвентарь, оборудование:

- Фитболы по количеству детей.
- Канат-веревка.
- Музыкальное сопровождение.
- Бубен.

а. Организационный момент.

Дети под музыку входят в зал. Построение. Приветствие

- Ребята, отгадайте загадку:

Наши лучшие друзья:
Круглые, как шарики
Кто они узнали?
Веселые (Смешарики)

На экране появляются Смешарики.

- Смешарики очень любят спорт и у каждого из них есть свою любимое упражнение. Они хотят ими с вами поделиться. Готовы выполнить упражнения Смешариков?

б. Разминка.

Перестроение в две колонны. Мячи футболы расположены в два ряда (ряд - зеленые, ряд- красные).

- На первый- второй рассчитайся. Все первые номера строятся напротив красных мячей. Все вторые номера строятся напротив зеленых мячей. Направо, по залу шагом марш. По командам разошлись.

- Первое упражнение разминки «Пройди между футболами».

- Второе задание разминки «Ходьба в полуприсяде».

- Последнее задание разминки бег в рассыпную, с выполнением заданий по сигналу.

- В две колонны становись. (дети выстраиваются в колонны по цветам мячей)

с. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения на футболах, с применением каната, с использованием мультимедийного оборудования.

- **На экране спортсмен Капатыч со своим любимым упражнением «Качели».**

И.П. –сидя на мяче, стопы на полу, канат в руках перед грудью, спина прямая.

1- перекатываемся на носки, руки вперед.

2. –перекаты на пятки, руки перед грудью.

- **Посмотрите кто следующий. Это Совунья. А ее любимое упражнение «Посмотри на звезды».**

И.П. сидя на мяче, стопы на полу, канат на коленях.

1- Поднять руки вверх над головой и посмотреть на канат.

2- Опустить руки на колени и посмотреть на канат.

- **А Ёжик предлагает выполнить упражнение «Маятник».**

И.П. сидя на мяче, стопы на полу, канат на плечах за головой.

1- Наклон вправо

2- Наклон влево.

- **Кар-Карыч приготовил свою любимое разминку, которую он делает перед игрой на пианино.**

И.П. сидя на мяче, стопы прижаты к полу, канат в руках, вытянутых перед собой, спина ровная.

Выполняем перекрестный хват руками вправо и влево.

1. Выполняем перекрест в правую сторону.

2. Выполняем перекрест в левую сторону.

- **Пин предлагает покачаться на мячах.**

И.П. сидя на мяче, стопы прижаты к полу, спина ровная канат перед грудью.

Выполняем перекач на поясничный отдел.

1. откатиться на мяче вперед, ноги на месте.

2. вернуться в И.П.

- **Самый ловкий спортсмен Бараиш предлагает полежать на мяче.**

И.П. сидя на мяче, стопы прижаты к полу, канат перед грудью.

1. ложимся на спину, канат держим у груди.

2. вернуться в И.П.

- **Следующее упражнение нам подготовил Лосяш.**

Положите канат на пол. Выполняем переступательные движения руками до каната.

И.п. Лечь животом на мяч, руки на полу.

1- пройти на руках вперед до каната.

2 – Вернуться в И.п

- ***И последним подготовил свое упражнение Крош-попрыгун.***

И.П. сидя на мяче. Прыжки по кругу, вокруг каната, в разном направлении по сигналу.

д. Основные движения в парах.

- Молодцы ребята, а давайте теперь мы научим Смешариков выполнять наши упражнения в парах. Вы готовы? В две команды становись. Команда зеленых уберите мячи и возьмите коврики.

- ***«Эй, Смешарики не зевай, мяч от друга принимай»***

Серёжа, напomini нам И.П. (стоя лицом друг к другу).

Поймай мяч после отскока.

- ***«Дружно за руки держись, животом к мячу прижмись».***

Лена, напomini И.П. стоя лицом друг к другу, мяч на уровне живота, руки сцеплены снизу.

1- поднять руки через стороны вверх, мяч удерживать.

2- вернуться в И.П.

- ***Упражнение «Спинка к спинке».***

И.П. нам расскажет Олежка. (сидя на мяче, спиной к друг другу, руки в стороны).

1- наклон вправо

2- наклон влево.

- ***«Друга крепко я держу, через речку пронесу»***

И.П. напomini Аня. (сидя на мяче спиной друг к другу, перекрестить руки в локтях).

1-2 поочередно наклоняться вперед перед собой, удерживая напарника на спине.

- ***«Лежа дружно на спине, мяч наш рядом к голове»***

Машенька расскажи о И. П. (лежа на спине, мяч за головой на полу, руки сбоку на мяче).

1- вдвоём поднять прямые ноги, коснуться носками мяча.

2-вернуться в И.П.

е. Релаксация – детский массаж.

Научим Смешариков делать массаж. Один из вас ляжет на живот, руки вдоль туловища, голову положите как удобно. А другой выполняет массаж мячом. (прокатывание мяча вдоль туловища от пяток до шеи и назад, прокат поперек туловища мячом, массаж- легким постукивание по всему телу).

ф. Заключительная часть.

- Какие вы молодцы, ребята. Вы стали такими бодрыми и веселыми. Предлагаю потанцевать.

«Танец Смешариков»

5. Флэшбек «Обучение дошкольников ходьбе на лыжах» в рамках кружка «Юный лыжник».

*инструктор по физической культуре
МБДОУ города Мурманска № 18
Турсина Светлана Евгеньевна*

Мы с вами - северяне. И зима – самое долгое время года в нашей жизни. А это - отличный повод встать на лыжи и если вы этого еще не сделали, то мы постараемся вдохновить вас на этот поступок.

Предлагаем вашему вниманию видеосюжет о лыжной секции в ДОУ.



2018-2019 год был для нас очень плодотворным. Мы приняли участие в различных соревнованиях: легкоатлетические пробеги, «День физкультурника», «Белый медвежонок», «Малой зимней олимпиаде», в лыжных соревнованиях «Марш малышей» в рамках Мурманского лыжного марафона, посвященный празднику Севера. Ребята получили дипломы: победителя в соревнованиях «Баскетбол для дошкольников», за участие в «Лыжне зовет» и различные сертификаты участников. Мои воспитанники с удовольствием выступали в роли спортсменов. Но вот лыжные соревнования нам дались более тяжело. И ребята сетовали на то, что у нас мало опыта в этом деле. Родители тоже озадачились проблемой.

Ну что ж, интерес у ребят к катанию на лыжах есть, родители выразили желание, чтобы с детьми занимались лыжами – и даже предложили приобрести инвентарь. Дело за малым – организовать кружок! Так с этого учебного года в нашем дошкольном учреждении появился кружок физкультурно-оздоровительной направленности «Юный лыжник» для детей 6-7 лет.

Цель кружка - создание условий для мотивации детей к занятиям лыжным спортом; обучение детей передвижению на лыжах различными способами.

Задачи:

! Обогащение представлений о зимних видах спорта и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

- ! Воспитание положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность.

Программа кружка разработана на основе программы Голощекиной М.П «Лыжи в детском саду».

Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на свежем воздухе 2 раза в неделю, продолжительностью одного занятия 30 минут. Катание на лыжах происходит в безветренную погоду при температуре установленных СанПином. Занятие кружка посещают не более 10 детей, поэтому занятия проводятся по подгруппам.

Обучение происходит в несколько этапов: подготовительный, основной.

➤ На подготовительном этапе я познакомила ребят:

- ! С лыжным инвентарем, стойками для хранения лыж, правилами техники безопасности поведения на лыжах.
- ! Для поддержания интереса совершили виртуальную экскурсию на лыжную базу, где узнали, как тренируются профессиональные спортсмены лыжного спорта.
- ! Подготовила презентацию о различных видах лыжного спорта.
- ! Провела беседы об известных спортсменах нашего края таких как Алексей Петухов, Кириенко Валерий, Богалий Анна, Рожков Сергей.
- ! На занятиях кружка в зале применялись упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса, мышц спины и голеностопа. Так же использовались упражнения на развитие выносливости – челночный бег, бег с препятствиями, прыжки через препятствия и т.д.
- ! Обучала технике правильного дыхания на улице используя дыхательную гимнастику по А. Н. Стрельниковой.
- ! Тренировали вестибулярный аппарат с помощью выполнения различных поворотов, наклонов туловища, кружения, ходьбы по гимнастической скамье, прыжков по кочкам, упражнений со скакалкой и так далее.
- ! Разучили основные стойки лыжника: основная, высокая, низкая.

Все это происходило в сентябре и октябре, пока со снегом было плохо. Как только лег устойчивый снеговой покров приступили к **основному этапу обучения. На этом этапе мы с ребятами:**

- ! Закрепляли умения надевать и снимать лыжи самостоятельно.
- ! Тренируемся в выполнении основных стоек лыжника: основная, высокая, низкая.
- ! Разучиваем повороты на месте и в движении способом –переступанием.
- ! Обучаемся основным способам движений на лыжах: ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход.
- ! Осваиваем подъем в горку «лесенкой» и спуск с горы используя основные стойки лыжника: основная, высокая, низкая.
- ! Для того чтобы не получать травмы совершенствуем техники падения и подъема на лыжи.
- ! Для закрепления полученных знаний и навыков провели различные игры и эстафеты «Пройди и не задень», «Трамвай», «Попади в цель», «Кто

быстрей», «Сороконожка». Игры во время спусков «Не урони», «Окошко» и т. д.

! И попутно - закрепляли технику безопасного поведения на лыжах и правила ухода за ними.

И мы уже можем подвести некоторые итоги.

- ✓ Двое наших воспитанников поступили в спортивную школу в секцию биатлона.
- ✓ В 2020 году мои лыжники приняли участие в спортивных соревнованиях: «Зимние виды спорта», «Лыжня России» и получили сертификаты участников.
- ✓ Участвовали в открытии ежегодного лыжного конкурса «Лыжня зовет».
- ✓ Планируем участие в лыжном забеге «Марш малышей» в рамках международного праздника «Севера».

Считаю, правильные организация и методика, занятия лыжами обладают большим оздоровительным эффектом, служит прекрасным средством восстановления физических сил. Поэтому свою деятельность по обучению ходьбе на лыжах продолжу и рекомендую и вам эту деятельность.

6. Практическая деятельность с детьми по обучению детей элементам игры в волейбол в рамках спортивной секции «Ручной мяч».

*инструктор по физической культуре МБДОУ № 18
Деменкова Ольга Борисовна.*

Однажды просматривая презентации о спорте, наши воспитанники заинтересовались волейболом. Они очень хотели попробовать себя в перебрасывании мяча через сетку.

Такая возможность им была предоставлена..



На смену увлекательным спортивным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. Дети стали «очень малоподвижными»! А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Ведь именно в подвижных играх ребёнок ликвидирует дефицит движений, получает радостные эмоции и переживания.

Наблюдая за ребятами, беседа с ними, при просмотрах видеофильмов спортивной тематики было видно, что детей привлекает спортивная игра волейбол. Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших народное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание, он доступен детям, в него можно играть как в спортивном зале, так и на открытой площадке.

Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие чувства как смелость, настойчивость, целеустремлённость, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности координации движений и ориентировке в пространстве.

В рамках фестиваля физкультуры и спорта в детском саду проходят разнообразные соревнования. Все очень ждали игры «Ручной мяч». Ведь эта игра всегда захватывающая и забавная, оставляет массу положительных эмоций и впечатлений. Соревнования проходили в напряженной борьбе. Спортивный задор и желание добиться победы для своей команды захватывали детей настолько, что они не замечали происходящего вокруг. Все старались изо всех сил забить как можно больше голов и не допустить мяч на свою площадку.

Соревнования стали настоящим праздником спорта, здоровья!

Мастер-классы:

7. «Здоровьесберегающие технологии в процессе реализации задач дополнительного образования на примере кружка «Маленькие атлеты».

*воспитатель МБДОУ № 18
Кузьмина Татьяна Викторовна*



Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

На занятиях кружка «Маленькие атлеты» я систематически использую здоровьесберегающие технологии.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. У детей 5-6 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

И сегодня я представляю их вашему вниманию:

➤ Комплекс «**Весенний**»

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева. (это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы).
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. (точки на ногтях связаны с сердцем, легкими, печенью и кишечником).
- Указательным пальцем массировать ноздри. (от заложенности носа, профилактика насморка).

➤ «**Лебединая шея**». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. (расслабление мышц, для улучшения кровообращения)

- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.

(дозировка выполнения – 5-10 раз, время выполнения – 2 минуты).

Кинезиология для дошкольников «Умная гимнастика».

Я предлагаю вашему вниманию несколько комплексов упражнений по кинезиологии. Кинезиология – это наука, которая развивает межполушарные связи через движения. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Предлагаю вам вместе со мной выполнить «**умную гимнастику**», отдельные элементы этой гимнастики вы можете использовать в образовательной деятельности в качестве физминуток, в режимных моментах и т.п.

1. упражнение «Догонялки» (левая рука догоняет правую);
2. упражнение «Перекрестные прыжки» (ноги вместе, руки в стороны, далее в прыжке руки опускаются вниз, хлопок, ноги в стороны);
3. упражнение «Пила» (выполняется в парах)
(руки перекрестно сложены в парах, правая рука над левой).

Завизжала пила. Вжик-вжик-вжик.

Зажужжала, как пчела. Вжик-вжик-вжик.

Треснула (хлопок руками по бедрам)

И встала.

Начинай сначала (поменяли руки)

4. упражнение "Ухо - нос".

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за левое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

5. упражнение «Кулак-ребро-ладонь».

Три положения руки, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак-ребро-ладонь)

6. упражнение «Хвалим-ругаем».

Выполнять движения одновременно. Одной рукой гладим круговыми движениями по животу, другой рукой легонько стучим по голове. (меняем руки).

Комплекс упражнений на ортопедических ковриках Ортодон.

Профилактика и коррекция нарушений стоп возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений. Очень полезно хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.) в теплое время года, если есть такая возможность. А если нет, то природную дорожку заменит ортопедический массажный коврик ОРТОДОН – это коврики-пазлы в виде камней, травы разной жесткости и массажных шипов, которые можно использовать в домашних условиях круглый год. Специальные упражнения на ортопедических массажных ковриках ОРТОДОН помогут и детям, и взрослым быть здоровее, А НОГИ БУДУТ КРЕПЧЕ И СИЛЬНЕЕ!

Начинать и заканчивать комплекс обязательно нужно на «травке».

✓ Упражнение «*Тропа здоровья*»

Цель: воспитание и совершенствование навыка правильной ходьбы, стимуляция подошвенных мышц, улучшение кровообращения в области стопы и нижних конечностей, профилактика и лечение плоскостопия, развитие координации и равновесия за счет ходьбы по ограниченной поверхности.

Понадобится: «травка»-«шипы»-«шишки»

Дружно весело шагаем,

Ноги выше поднимаем.

1,2 не зевай

И за нами повторяй.

Ножки быстрые у нас,

Побегут они сейчас.

Побежали ножки

Быстро по дорожке,
А потом остановились,
Затоптались, закружились,
Пяточками застучали
И на носочки встали.

✓ Упражнение **«Великаны и гномы»**.

Понадобится коврик «трава»

И.п. – стоя на коврике, стопы параллельно (великан)

Полуприседание на носках, колени слегка разведены в стороны (гномик)
(6-8 раз)

Цель: укрепление мышц задней поверхности

✓ Упражнение **«Качели»**.

Цель: укрепление мышц голени.

Понадобится коврик «Шипы»

И.п. – стоя на коврике, стопы параллельно

На счет «раз» поднимаемся на носки

На счет «два» опускаемся на пяточки

(6-8 раз)

✓ Упражнение **«Важная цапля»**.

Цель: укрепление мышц ног, формирование опорного аппарата с сохранением равновесия.

Понадобится коврик «камни»

И.п. – стоя на коврике, стопы параллельно.

Поднимать поочередно прямую ногу вперед, носок тянуть от себя

(4-6 раз каждой ногой).

✓ Упражнение **«Трусливый заяц»**.

Цель: стимуляция подошвенных мышц, растяжение задней поверхности голени

Понадобится коврик «шипы»

И.п. – стоя на коврике, стопы параллельно. Присесть, не отрывая ступней, наклониться вперед, обнимая руками голень опустить голову (спрятался заяц).

✓ Упражнение **«Мишка косолапый»**.

Цель: профилактика вальгусной установки стоп.

Понадобится коврик «травка»

И.п.- стоя на коврике, стопы параллельно. Опора на наружный край стоп (как медвежонок). Топтание на коврике на одном месте, вокруг себя, то в одну, то в другую сторону.

(по 10 раз)

8. «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия в рамках спортивного кружка «Здоровячек».

воспитатель МБДОУ № 18
Каленик Елена Владимировна



Как говорил один известный персонаж мультфильма: «Спокойствие, только спокойствие». Вот именно его нам и не хватает.

Вокруг все бежит, скачет, вертится. Эмоции нас переполняют. Наши дети растут в том же мире, что и мы, где как говорится «Покой нам только снится». Поэтому моя задача – научить детей и их родителей прислушиваться к себе, своему организму, своим мыслям – словом учить умению управлять собой.

«Хатха – йога» - вот палочка выручалочка в сложившихся обстоятельствах. Эта технология доступна людям любого возраста, не требует много пространства и особой подготовки. А её упражнения интересны детям и могут приврать в любого сказочного персонажа. Вот мы с моими воспитанниками отправились путешествовать по этой загадочной стране, где происходят преображения в живые объекты и объекты неживой природы. «Хатха-йога» помогает нам понимать и ощущать свое тело, быть спокойнее и умиротвореннее.

- Занятия проходят дважды в неделю в помещении по 15 – 20 минут.
- Главное правило – обязательно отдыхать: после каждого упражнения полное расслабление.
- Ничего не делать через силу и дискомфорт.
- Только положительные эмоции, никакого переутомления.

Примерные упражнения:

! Росло «Дерево».

И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища.

На вдох поднять руки вверх ладонями друг к другу.

На выдох опустить руки.

- Главное потянутся всем телом вверх.
- ! Около него прыгала «**Лягушка**».
- И.п. – стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища.
На вдох правую ногу отставить в сторону, руки вытянуть вперед.
На выдох – присесть, руки согнуть.
Главное – держать спину прямо и не опускать стопы ног.
- ! Лягушка скакала-скакала и встретила «**Гору**».
- И.п. – сидя на коврикна коленях, руки на коленях.
На вдох поднять руки в замке над головой.
На выдох опустить руки и расслабиться
Главное - потянутся всем телом вверх, как бы толкая потолок руками, спина прямая.
- ! А за горой жила «**Черепаха**».
- И.п. – сидя на пятках, руки внизу.
На вдох вытянуть руки вперед.
На выдох опустить руки и опустить голову, округлить спину.
Главное – не отрывать туловище от пяток.
- ! Ей на пути встретилась «**Саранча**».
- И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.
На вдох – натянуть пальцы ног и пальцы рук
На выдох – расслабиться
На вдох – натянуть пальцы ног и пальцы рук по правой диагонали (затем по левой)
На выдох – расслабиться
На вдох – натянуть пальцы ног и пальцы рук только правой стороны (затем только левой).
На выдох – расслабиться.
- ! Вот наше путешествие и закончилось – **примите позу полного расслабления.**
- И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.
На вдох – напрягаем по очереди руки (сжать кулаки, будто в них песок и мы хотим, чтобы полилась вода).
На выдох – резко расслабиться.

9. Выступление «Эффективность реализации задач по физическому развитию дошкольников в рамках кружка по обучению плаванию «Дельфиненок».

*инструктор по физической культуре МБДОУ № 130
Федорова Анна Александровна*



Организация обучения детей плаванию в нашем детском саду осуществляется в комплексе физкультурно-оздоровительной работы, в сочетании с рациональным режимом активности и отдыха детей. Занятия плаванием носят регулярный характер для детей, начиная с младшего возраста, и способствуют развитию органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, координации движений.

Занятия проходят по программе Е.К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду». И включают:

- в младшем и среднем возрасте — игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижения в ней, игры для приобретения навыков погружения в воду.

- в старшем и подготовительном — игры для овладения навыком скольжения, а также игры-эстафеты, упражнения и игры для развития кистей, дыхательные упражнения.

Однако бассейн в детском саду дает возможность не только проводить занятия оздоровительного характера, но и готовить детей к обучению плаванию.

Физкультурно-оздоровительный кружок «Дельфинята» для детей 5-7 лет является одной из форм работы по оздоровлению и укреплению детского организма, а также обучению плаванию.

Деятельность кружка осуществляется с учётом программы М.В. Рыбак, Г.В. Глушкова, Г.Н. Поташова «Раз, два, три, плыви ...».

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления дошкольников.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек) во вторую половину дня, продолжительностью 25- 30 минут. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна осматривает детей и ведёт контроль за самочувствием каждого ребёнка.

Инструктор по ф/к проводит с воспитанниками комплекс ОРУ на суше.

Обучение плаванию проходит поэтапно:

- На первом этапе совершенствуются навыки и умения держаться на поверхности воды, учимся всплывать, лежать, скользить.

- Затем закрепляем техники плавания кролем на груди и на спине по элементам и в полной координации движений. Совершенствуем техники плавания кролем на груди и на спине. Особое внимание обращаем на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием.

- Далее осваиваем неспортивные способы плавания: а) руками как при плавании брассом; б) ногами как при плавании кролем, с произвольным дыханием. В результате дети определяют «свой» лучший способ плавания.

На занятиях используем подборку нетрадиционных упражнений, включаем авторские игры, повышающие эмоциональность занятий, а также эффективность обучения.

Ежегодно проводится диагностика функционального состояния организма ребёнка, что позволяет следить за эффективностью образовательного процесса, планирования индивидуальной работы. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки.

Таким образом, 25% дошкольников охвачено дополнительными образовательными услугами по физкультурно - оздоровительному направлению; выявили 31% одаренных к спортивному плаванию детей, которые продолжают заниматься в центральном бассейне города.