

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

**МДК.01.03 ПРАКТИКУМ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

**ТЕМА 07. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

1. *Утренняя гимнастика*
2. *Физкультминутка*
3. *Подвижны игры и упражнения между занятиями*
4. *Подвижные игры и упражнения на прогулке*
5. *Гимнастика после сна*
6. *Виды планирования по физическому развитию.*
7. *Планирование работы по физическому развитию.*

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня**

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня относятся утренняя гимнастика, физкультминутки, игры и упражнения между занятиями, подвижные игры и упражнения на прогулке, гимнастика после сна.

1. **Утренняя гимнастика**

Продолжительность утренней гимнастики в детском саду составляет 8-10 минут. Цель утренней гимнастики – пробуждение организма, организация и настрой организма на предстоящую деятельность.

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс упражнений для рук, ног, туловища. Комплекс состоит из 5 — 6 упражнений, каждое из которых выполняется 6 — 8 раз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Кол-во упражнений | Кол-во повторов |
| Младший дошкольный возраст | 4-5 | 4-5 |
| Средний дошкольный возраст | 5-6 | 5-6 |
| Старший дошкольный возраст | 6-7 | 6-7 |

В комплексы включаются:

 ■ движения рук вверх, в стороны, вперед, а также движения кистями и пальцами в различных положениях рук (вверх, в стороны, вперед);

■ поочередное поднимание прямых ног вперед;

■ поднимание на носки;

■ приседания и упоры присев;

■ наклоны туловища вперед, вправо и влево;

■ повороты туловища вправо и влево;

 ■ простые сочетания движений рук, ног, туловища, головы.

Завершается гимнастика подскоками, танцевальными шагами, бегом на месте с последующим переходом на ходьбу и упражнениями на внимание, а также дыхательными упражнениями.

Как правило, утренняя гимнастика проводится без предметов, комплекс упражнений целесообразно менять раз в две недели. При этом нет необходимости менять все упражнения сразу, достаточно заменить два-три, чтобы создать новизну комплекса, или заменить исходные положения двух-трех упражнений.

Утренняя гимнастика проводится в обычной одежде, и это должно учитываться при подборе упражнений.

Музыкальное сопровождение является важным компонентом утренней гимнастики. Оно повышает эффект движений, положительно влияет на эмоциональный настрой детей.

В младшем дошкольном возрасте утренняя гимнастика должна носить игровой характер. Либо могут использоваться разные упражнений объединенные одним сюжетом.

*Примерный комплекс утренней гимнастики для детей подготовительной группы*

*I 1. «Бегущие спортсмены». Бег на месте, руки согнуты в локтях под прямым углом, плечи свободно опустить вниз, движение рук вперед/ назад.*

*2. «Великаны». И.п. — стоя на носках, руки поднять вверх, потянуться Ходьба на месте, тянуться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев.*

*3. «Ветряная мельница». И.п. — ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Попеременные круговые вращения рук впередназад.*

*4. «Маятник качается». И. п. — ноги вместе, руки свободно вверху, 1 — 2 — руки вправо, наклон вправо, 3 — 4 — руки влево, наклон влево.*

*5. «Ветер елочки качает». И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — повернуться налево, руки налево, 2 — то же направо, не останавливаясь.*

*6. «Пружинка». И.п. — стойка, руки на поясе. 1— 2— 3 — медленно присесть, 4 — быстро вернуться в и. п.*

*7. Ходьба на месте.*

*8. Упражнение на внимание. Выполнять все команды педагога, кроме запрещенной, например «присесть».*

**2. Физкультминутка**

Во время занятий значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении; мышцы кисти работающей руки. В начальной стадии утомления, характеризующейся процессом возбуждения центральной нервной системы, резко меняется по ведение детей: они отвлекаются от занятия, невнимательно слушают воспитателя, разговаривают и т.д.

Физические упражнения в середине занятия позволяют в значительной мере снять отмеченные отрицательные сдвиги в физиологических системах организма и повысить работоспособность детей.

Длительность физкультурных минуток, как правило, составляет I -3 мин. Каждая физкультминутка включает в себя комплекс из трех-четырех упражнений, повторяемых 4 — 6 раз.

В физкультминутки кроме упражнений для туловища разумно включать упражнения для глаз.

Физкультминутки необходимо проводить на всех занятиях. Исключения составляют рисование, когда прерывание творческого процесса может сказаться на его эффективности. На отдельных занятиях, например на уроках письма, комплексы упражнений целесообразно проводить два и даже три раза в течение одного занятии В зависимости от вида учебной деятельности дети могут выполнять упражнения физкультминутки сидя или стоя. В практике детских садов физкультурные минутки проводят под стихотворные тексты.

1. **Подвижны игры и упражнения между занятиями**

Главное назначение организации двигательной активности между занятиями — предотвратить умственное утомление у детей и дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению для улучшения восприятия учебного материала. Наиболее эффективны между занятиями игры малой и средней интенсивности. Игры большой интенсивности снижают работоспособность детей в начале занятия, поскольку дети не могут быстро успокоиться и переключиться на учебную деятельность.

За 7 — 8 мин перерыва дети могут поиграть в одну-две игры. Целесообразно начинать с игры средней интенсивности, а заканчивать игрой малой интенсивности. Рекомендуется использовать между занятиями знакомые детям игры, чтобы не терять времени на объяснение.

Если, например, после рисования будет проводиться физкультурное занятие, то проводить игры и упражнения не нужно.

1. **Подвижные игры и упражнения на прогулке**

Ежедневный активный отдых на прогулке поставляет дошкольникам до 40 % необходимого суточного объема движений.

На прогулке, как нигде, с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями правил подвижных игр и эстафет и формирования у них умении организованно играть в коллективе сверстников. Двигательная деятельность детей на прогулке может быть очень разнообразной, но обязательно доступной возрастным особенностям, физической подготовленности и возможностям дошкольников.

Общее время двигательной активности детей на прогулке должно быть не менее 60— 70% ее продолжительности. При этом основные движения, применяемые на прогулке, должны быть хорошо знакомы детям, элементы спортивных игр и спортивные упражнения могут разучиваться вновь.

Педагог косвенно руководит играми детей, предоставляет им игрушки и пособия, заинтересовывает подвижной игрой, предлагает самостоятельно играть, старается вовремя переключать детей с одного вида деятельности на другой.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке нельзя отождествлять с физкультурными занятиями. Двигательная деятельность на прогулке проводится в непринужденной форме, длительность занятий меньше. При подборе движений следует учитывать интересы детей.

Проведение прогулки зимой на воздухе имеет свою специфику Педагог обязан следить за тем, чтобы дети быстро включились в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе.

Варианты организации подвижных игр на прогулке:

I -й вариант Проводится по типу физкультурных занятий со всей группой одновременно. Подбор упражнений подчинен тем же требованиям. При их выполнении обеспечивается достаточно высокая моторная плотность — 80 — 85%

2-й вариант Комплекс из однотипных физических упражнений (основных движений или элементов спортивных игр)

3-й вариант Подвижные игры — одна или две—четыре разной подвижности и на разные движения

4-й вариант Комплексы подвижных игр и физических упражнений с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми ')

5-й вариант Сюжетные игры с движениями «Альпинисты», «Пограничники» и др.

6-й вариант Игры с элементами спортивного ориентирования

7-й вариант Индивидуальная работа с детьми

8-й вариант Самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном руководстве.

1. **Гимнастика после сна**

После дневного сна в дошкольном учреждении проводится гимнастика. Гимнастика облегчает пробуждение ребенка, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие. Продолжительность гимнастики до 10 минут.

Комплекс гимнастических упражнений после сна, как правили, имеет две части.

- Первая часть проводится в постели. Эта часть короткая. Ее задача — помочь ребенку постепенно перейти от состояния сна к состоянию бодрствования. В нее включаются упражнения типа потягивания, а также движения руками и ногами медленном темпе.

- Во второй части дети встают с кроватей и, снимая спальную одежду, остаются в трусах с босыми ногами. Они выполняют ряд общеразвивающих упражнений (можно использовать комплекс ритмической гимнастики) и ходят по комбинированной дорожке.

*Пример комплекса гимнастики после сна:*

*Движения*

*И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх за голову, потянуться за руками (вдох), опустить руки (выдох). Повторить 3 — 5 раз*

*И. п. — то же, руки ладонями вниз вдоль туловища, попеременное поднимание прямых ног. Повторить 3 — 5 раз каждой ногой*

*И. п. — то же, ноги согнуть, подтянуть к животу, выполнять движения, как при езде на велосипеде, 3 раза по 6 с*

*И. п. — лежа на животе, руки вперед — в стороны. Поднять плечи и ноги одновременно. Руками помахать — «крылышки». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза по 5 с.*

*И. п. — упор стоя на коленях, прогнуться, задержаться в этом положении, вернуться в и. п., согнуться, голову на грудь, вернуться в и. п. Повторить 4 — 6 раз.*

*Спокойно встать с постели*

*Упражнение «Великаны». И.п. — основная стойка.*

*Поднять руки в стороны — вверх, подняться на носки — вдох, опуститься на всю ступню выдох. Повторить 3—5 раз.*

 *Ходьба по массажным коврикам, ребристой доске 1 мин.*

**6. Виды планирования по физическому развитию.**

Воспитатель по физической культуре использует различные виды и формы планирования.

1) План работы на год по физической культуре включает в себя разделы:

- задачи воспитательно-образовательной работы;

- взаимодействие с педагогами;

- взаимодействие с детьми;

- взаимодействие с родителями;

- взаимодействие со специалистами;

- организация РППС.

2) Перспективно-тематический план включает в себя:

- тему занятия;

- задачи;

- дату проведения (месяц/неделя).

3) Календарный план составляется на основе перспективного на конкретный период по утвержденному расписанию занятий и режиму. Включает в себя подробное содержание всей деятельности по физическому развитию: гимнастики, занятия, досуги, индивидуальная работа по ОВД.

**7. Планирования работы по физическому развитию**

При планировании работы по физическому развитию важно соблюдать схему:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **обучение** | **повторение** | **закрепление** |
| 1 неделя месяца | равновесие | лазанье | метание |
| 2 неделя месяца | прыжки | равновесие | лазанье |
| 3 неделя месяца | метание | прыжки | равновесие |
| 4 неделя месяца | лазанье | метание | прыжки |

Обучение – этап формирования двигательного навыка, разучивание в общих чертах.

Повторение – этап формирования двигательного навыка, углубленное разучивание, отработка каждого элемента техники. Формируется навык, но не прочный. Закрепление и совершенствование – этап формирования навыка, обучение применять навык в меняющихся условиях.

Перспективно-тематический план занятий формируется на основании задач, обозначенных в образовательной программе и с учетом выше представленной схемы. Количество занятий определяется программой и сеткой занятий (2-3 раза в неделю)

*Пример оформления:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | раздел | неделя | тема | Кол-во занятий | Кол-во часов |
| октябрь | «Арктика» | 1-2 | Путешествие на северный полюс | 4 | 2 |
| 3-4 | Любопытный медвежонок - Умка | 4 | 2 |
| … |  |  |  |  |  |
|  |  | итого |  | итого | итого |

Календарный план включает в себя содержание работы с детьми на каждое занятие:

*Пример оформления:*

Возрастная группа: старшая октябрь/1 неделя

Занятие№ \_\_\_\_ мотивация: Путешествие на северный полюс

Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи:

1.

2.

3.

4.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Строевые упражнения | Ходьба, бег | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| Название упражнения | дозировка |
|  |  | № картотеки | Указывается уровень (о/п/з), указывается способ выполнения: фронтально, поточно…) |  |  |

 В плане продумываются все виды обязательных упражнений. Содержание отбирается на основании программных задач. Нагрузка (количество упражнений и количество повторов) определяется в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ежедневно в детском саду планируется деятельность, обеспечивающая двигательную активность детей, профилактику утомляемости, развитие различных групп мышц. Все это осуществляется в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня.