

Сведения достоверны
заведующий МКДОУ д/с №478/ *А.В. Долгих* Е. В. Долгих



Рабочая тетрадь по физической культуре для детей 4-6 лет.

Автор: инструктор по физической культуре

Жидкова А.Е.



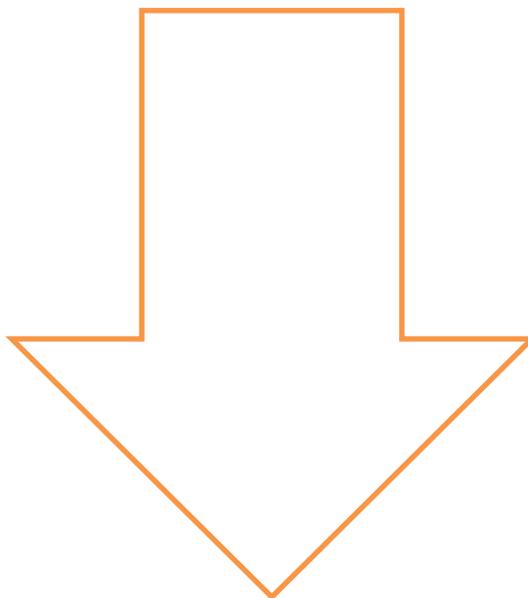
Игра для детей 4-5 лет

«Правильно питаться - здоровым оставаться»

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Таня,
сегодня я хочу вместе с вами проверить свои
знания о правильном и полезном питании!

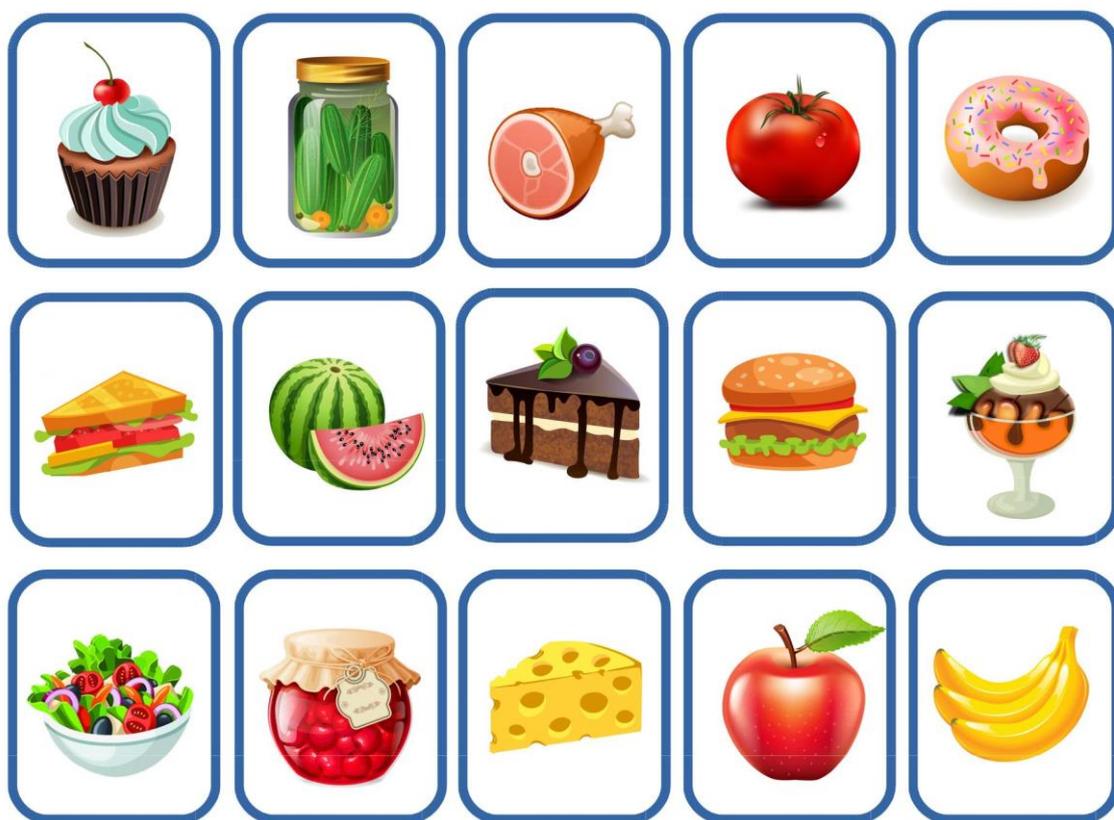


Если вы готовы
проверить свои знания о
правильном питании и
помочь Тане, то тогда
отправляемся к первому
заданию вниз по
стрелочке !





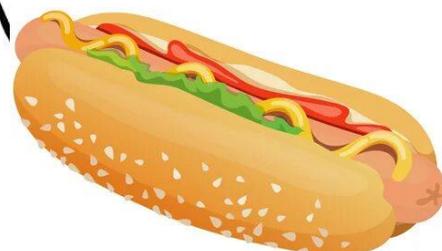
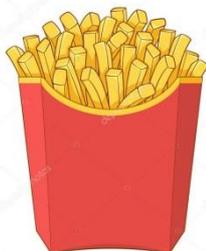
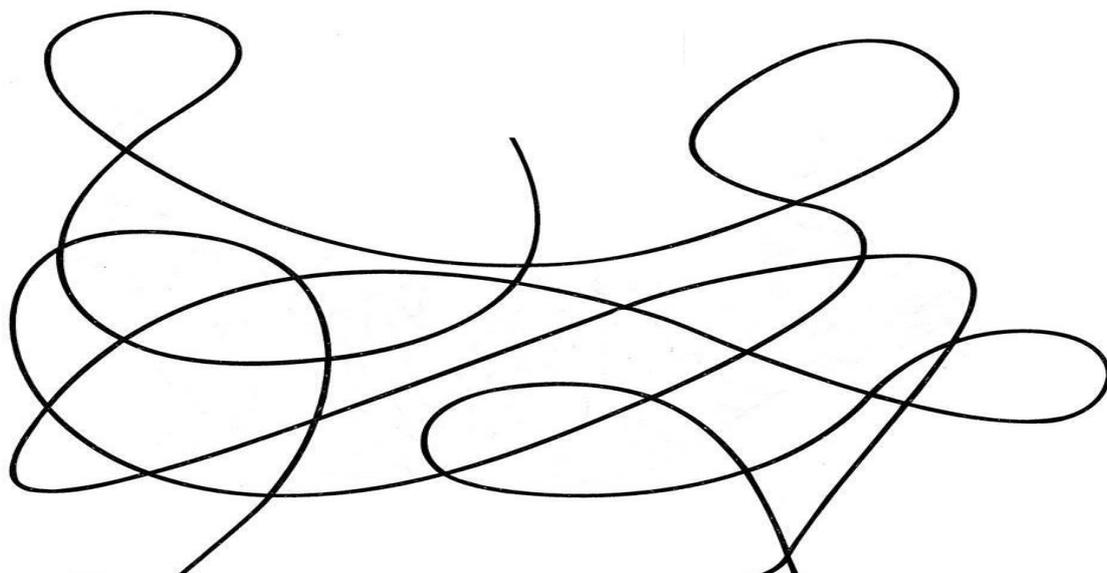
Помоги Тане собрать полезные продукты в красную корзинку, а вредные продукты в синюю корзинку.



Кажется, Таня заблудилась и не может найти дорогу к полезной еде, помоги ей, пожалуйста, отыскать правильный путь.

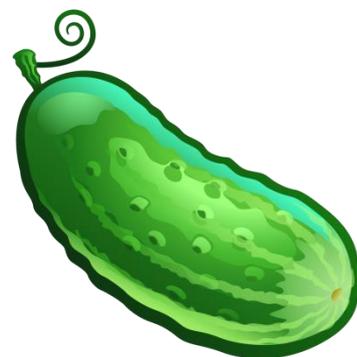


www.razzab.ru

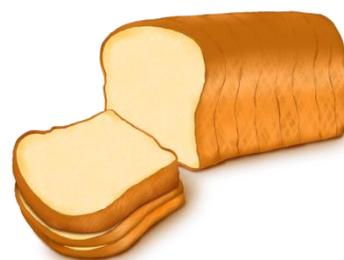
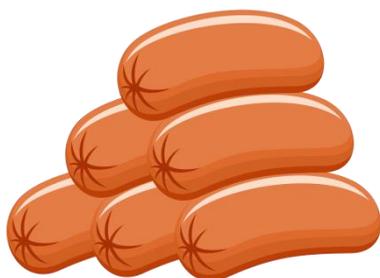


Игра «Третий лишний» выбери лишний продукт из каждого ряда и объясни, почему он лишний.

1.



2.



3.



"КТО СО СПОРТОМ ДРУЖИТ - НИКОГДА НЕ ТУЖИТ!"

(игры спортивную тематику для детей средней группы детского сада).

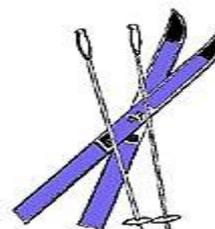
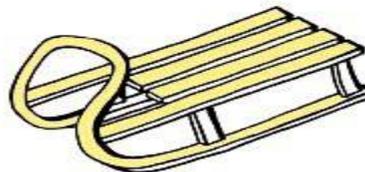
Здравствуйте ребята! Мы с Катей очень любим заниматься спортом! Сегодня мы хотим проверить ваши знания о разных видах спорта! Если вы готовы, то тогда скорее приступаем к первому заданию!



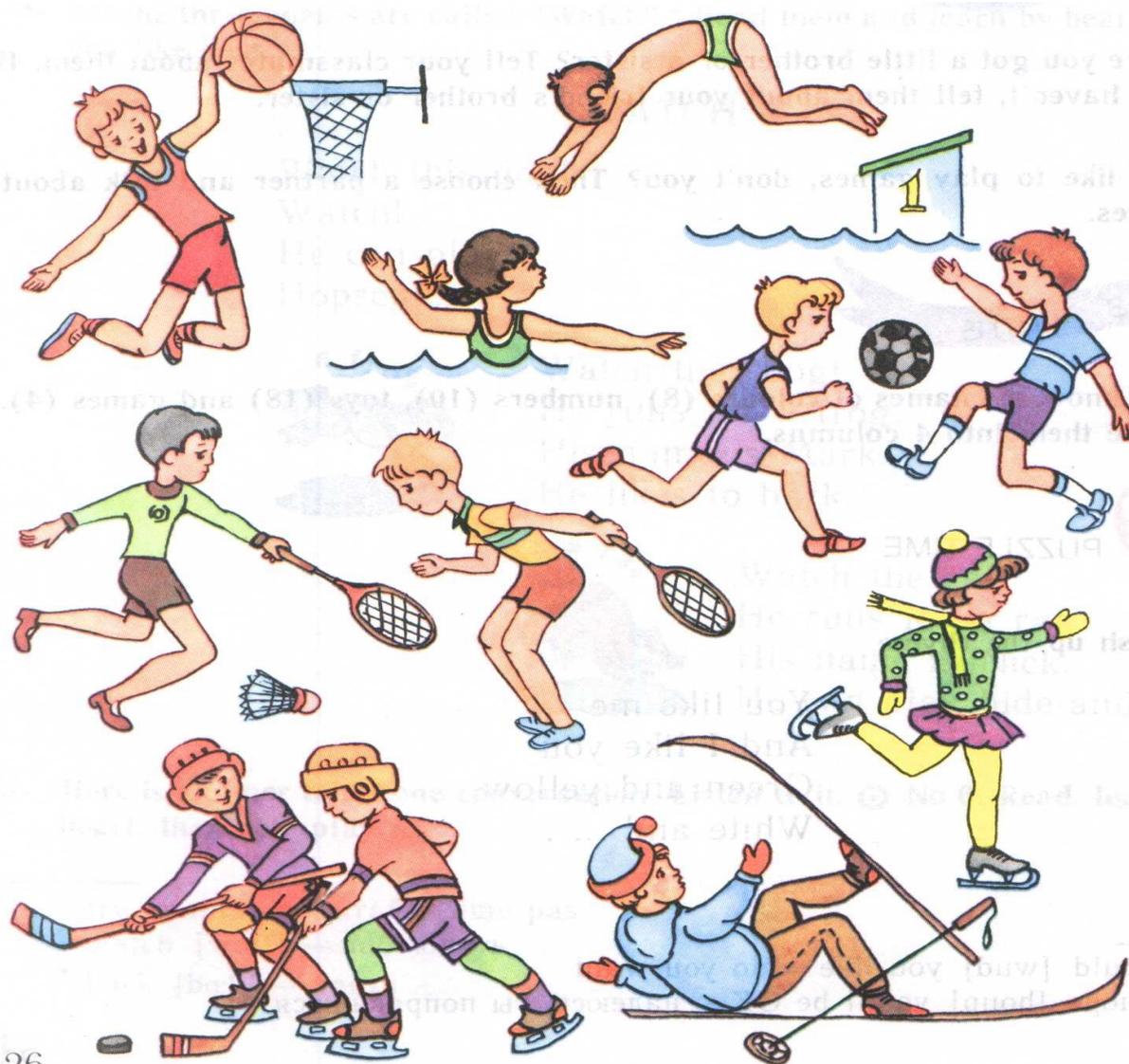
Первое задание: проведи линию от спортсмена до значка, который соответствует его виду спорта.



Второе задание: соедини линией спортсмена и его спортивное оборудование.



Следующее задание, на картинке изображены разные виды спорта. Выбери и обведи летние виды спорта. Назови все виды спорта изображенных на картинке.



«Правильно питаться - здоровым оставаться!»

(игры для детей 5-6 лет)

Здравствуйте дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о правильном питании. К нам в гости сегодня пришла девочка Маша, она не знает, как правильно питаться, из-за этого у нее часто болит животик. Ребята, помогите Маше, пожалуйста!



*И так, перейдем к первому заданию! Проверим, как хорошо ты знаешь название овощей и фруктов.
Разгадай кроссворд и впиши название фруктов и овощей по номерам.*

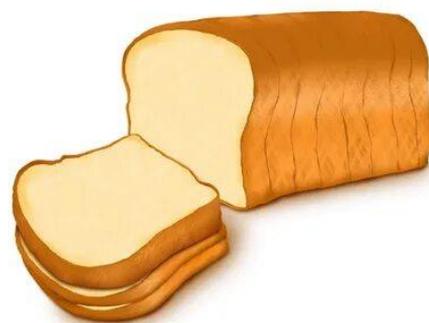
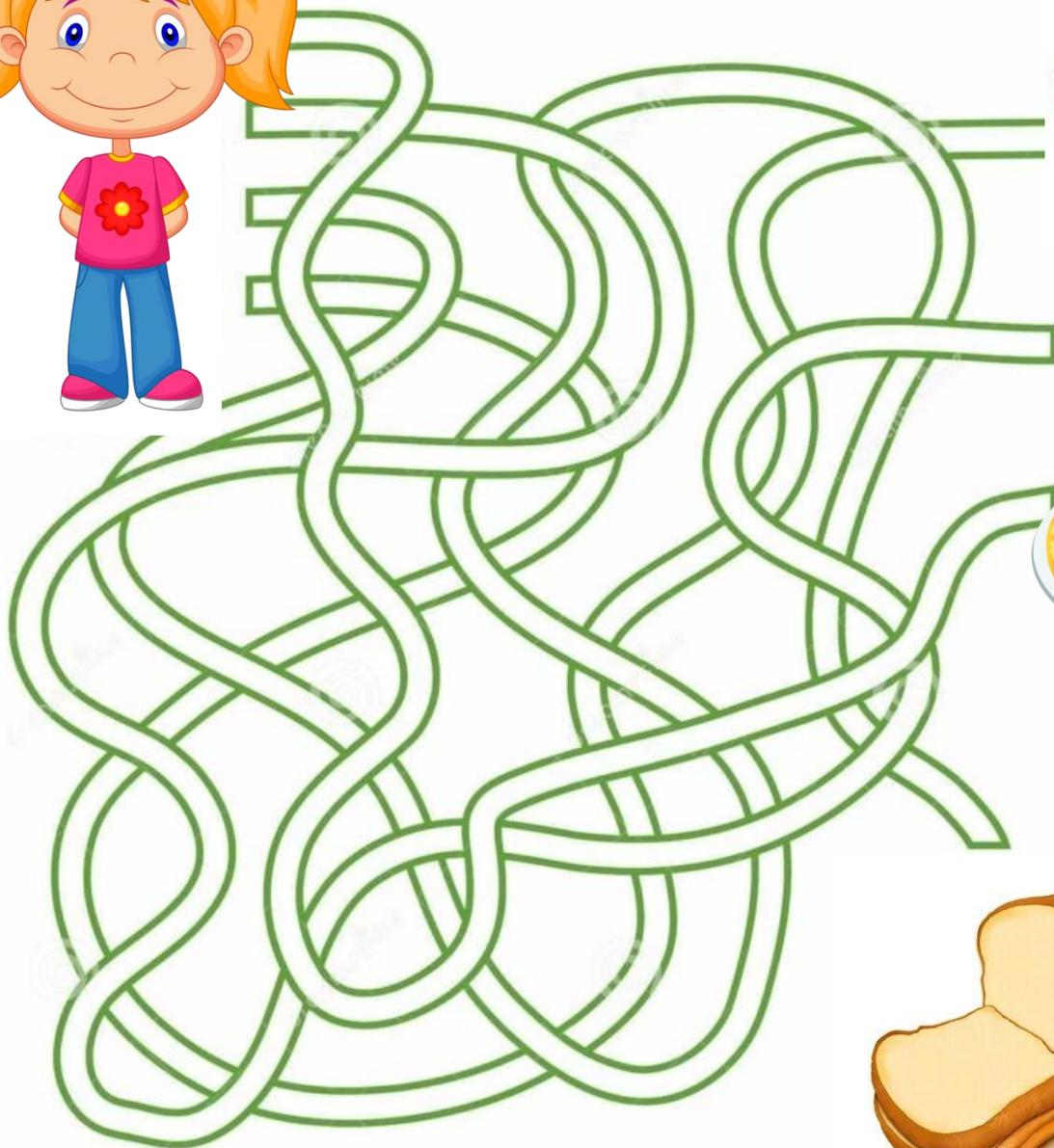
The crossword puzzle consists of the following grid structure:

- 1**: 5-letter vertical word starting at row 1, column 1.
- 4**: 5-letter horizontal word starting at row 1, column 4.
- 2**: 5-letter horizontal word starting at row 1, column 6.
- 3**: 5-letter vertical word starting at row 1, column 8.
- 5**: 4-letter vertical word starting at row 2, column 4.
- 6**: 4-letter horizontal word starting at row 2, column 5.
- 7**: 10-letter horizontal word starting at row 2, column 6.
- 8**: 5-letter horizontal word starting at row 3, column 1.
- 9**: 7-letter horizontal word starting at row 3, column 1.

The illustrations and their corresponding numbers are:

- 1**: Pear
- 2**: Apple
- 3**: Banana
- 4**: Cherries
- 5**: Lemon
- 6**: Orange
- 7**: Orange
- 8**: Lime
- 9**: Strawberry

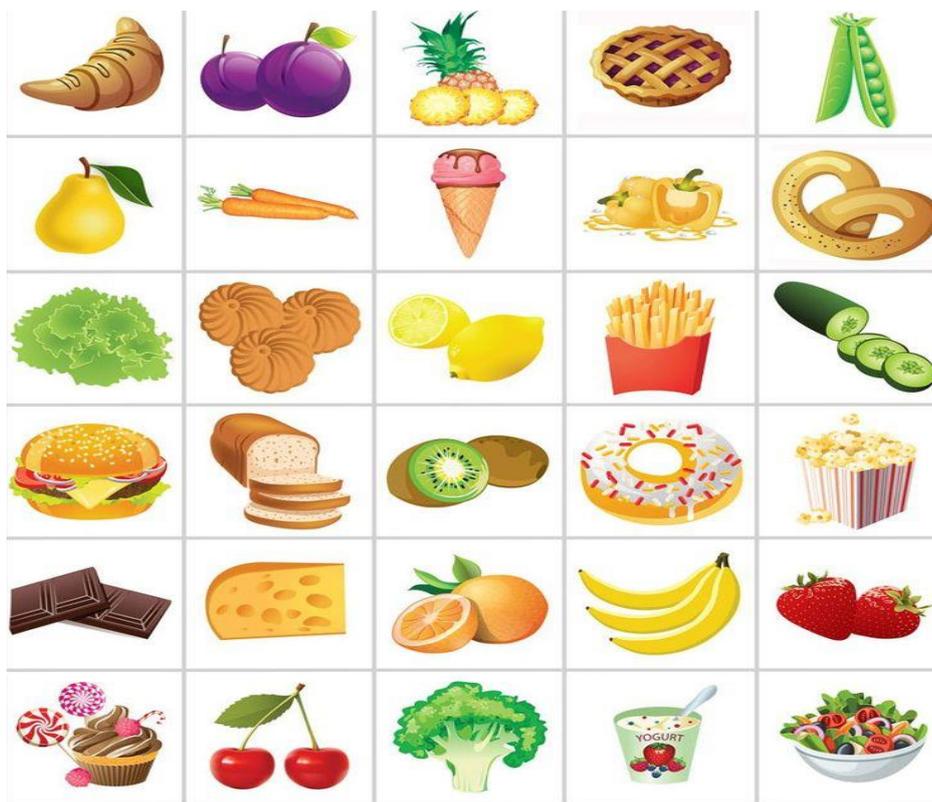
Молодец! Ты отлично справился с заданием, следующее задание будет сложнее. Помоги Маше найти дорогу к полезным продуктам. Проведи линию от девочки Маши к полезным продуктам.



Осталось последнее задание, помоги Маше собрать в красную корзинку полезные продукты, а в синюю вредные.



Проведи линии от продуктов до корзинок.
Будь внимательней.



"Кто со спортом дружит - никогда не тужит!"

(игры спортивную тематику для детей старшей группы детского сада)

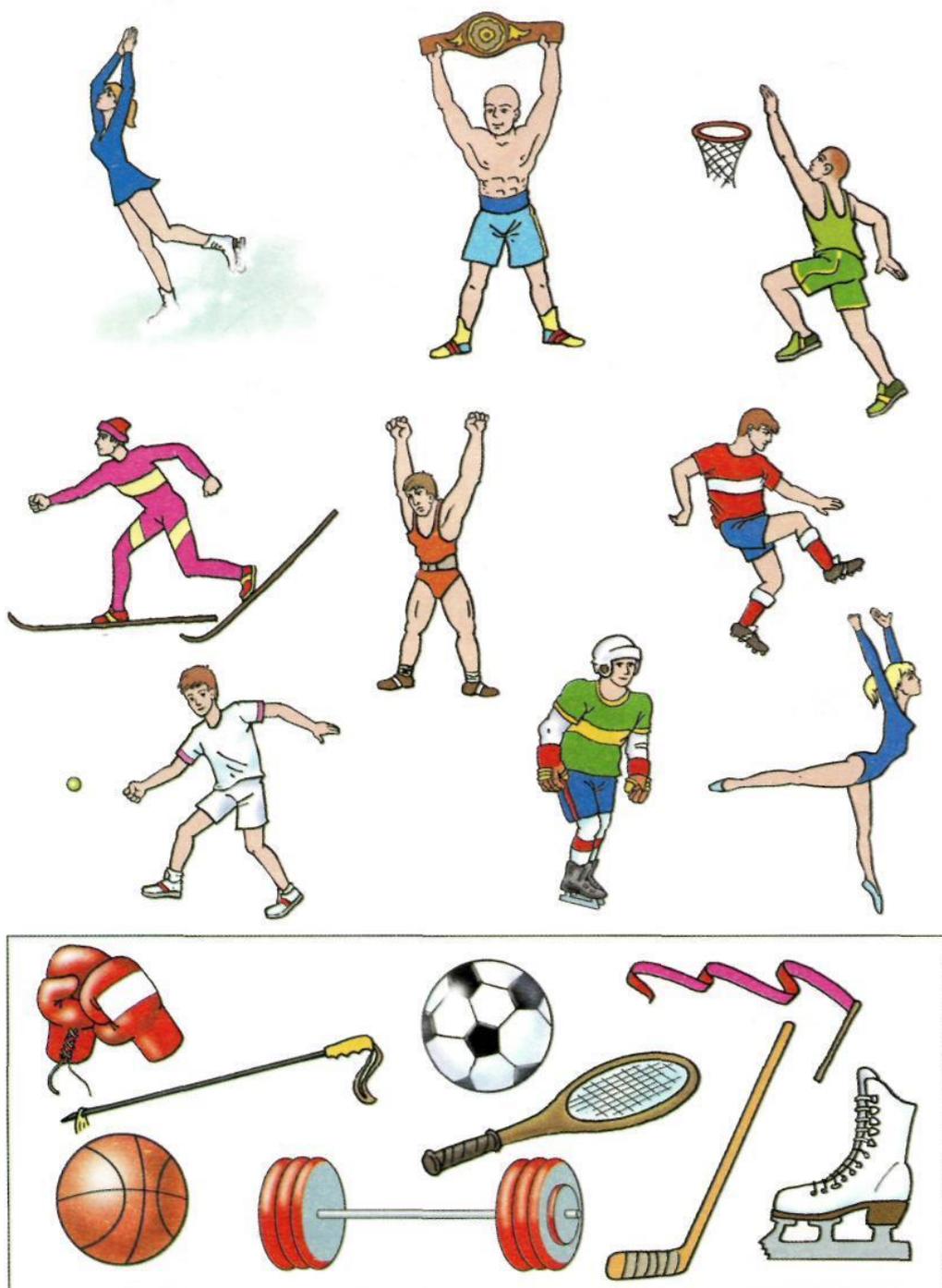
Здравствуй, уважаемый друг! Сегодня мы вместе с мальчиком Ваней отправимся в путешествие по разным видам спорта!

Если ты готов, то не будем терять времени и скорее отправляемся в путь!



Игра: «Помоги спортсмену найти свой снаряд»

на рисунке изображены спортсмены разных видов спорта, помоги каждому из них найти свой спортивный снаряд.



Игра: «Найди отличия»

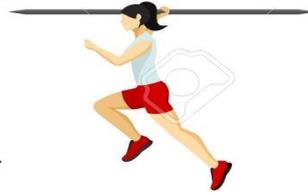
Найди 10 отличий на картинках.





**Ты молодец, отлично
справился с заданием,
но нас ждет другое
испытание!**

**На картинке изображены разные виды спорта,
какие из них относятся к летним, а какие к
зимним? Назови все виды спорта изображенные
на картинках.**

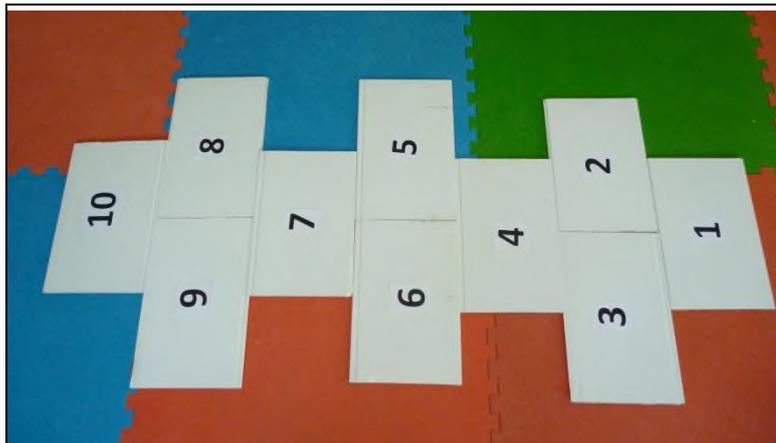


**ПАСПОРТ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ
«ЗАТЕЙНИКИ»**

Организация	Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 478 «Белоснежка» 630129 г. Новосибирск ул. Рассветная, 17/1 Тел. 274 15 19
Район	Калининский район
Авторы	Вибе Олеся Николаевна, инструктор по физкультуре Жидкова Алена Евгеньевна, инструктор по физкультуре
Название	Многофункциональное игровое пособие для физического развития «Затейники»
Образовательная область	«Физическое развитие»
Возрастная категория	Детям от 2-х до 7 лет
Актуальность	<p>В настоящее время проблема совершенствования физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях и увеличения двигательной активности (ДА) остается актуальной. Двигательная активность благоприятно влияет на здоровье человека в любом возрасте. Высокоподвижные дошкольники болеют гораздо реже их малоподвижных сверстников, а средняя продолжительность болезни у высокоподвижных детей существенно короче, чем у малоподвижных. Занятия ДА важны как для физического развития ребёнка, так и для развития его умственных способностей, а также для его адаптации в социальной среде. Однако, настоящее время многие дети и взрослые не соблюдают рекомендации Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта по оптимальной двигательной активности и получают недостаточное количество ДА для поддержания их здоровья. В то же время этот процесс сопровождается высокими темпами распространения ожирения среди населения, в том числе среди детей дошкольного возраста. Поэтому с целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной двигательной активности особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для физического развития детей дошкольного возраста. В качестве универсального средства для развития двигательной активности дошкольников, развития самостоятельности и творческой активности в двигательной деятельности нами было разработано многофункциональное игровое пособие «Затейники».</p>

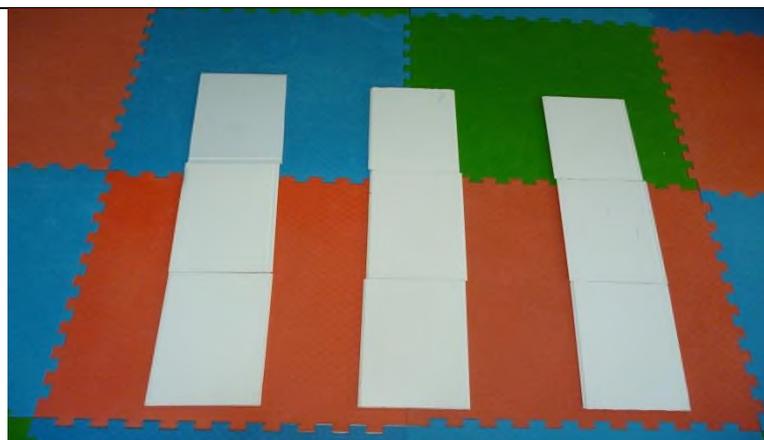
<p>Описание применения</p>	<p>Игровое пособие состоит из набора пластиковых панелей 28 штук (350x500 мм), держатели для подставок (можно использовать зажимы для бумаги 51 мм). На часть пластиковых панели нанесены цифры от 1 до 10. Данное пособие имеет многофункциональный характер, и может быть использовано как в совместной образовательной деятельности, так и в самостоятельной деятельности детей. Из пластиковых панелей можно собрать: пешеходный переход, лабиринт, игры «Классики», «Домино», препятствия для перелезания, перепрыгивания, перешагивания и др. Все вместе можно использовать как полосу препятствий.</p> <p>Многофункциональное игровое пособие «Затейники» способствует стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности ребёнка, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создают стойкий интерес к физической деятельности и положительно влияют на оптимальное развитие ребёнка и улучшение его физической подготовленности.</p>
<p>Цель</p>	<p>Способствовать полноценному и всестороннему развитию и воспитанию двигательной активности у детей</p>
<p>Задачи</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. 2. Целенаправленно развивать у детей физические качества. Способствовать развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта, раскрытию их функциональных возможностей.

Приложение



Игра «Классики»

Правила: Прыгаем на одной ноге на 1, потом сразу двумя ногами на 2-3, потом одной на 4, двумя на 5-6, одной на 7, двумя на 8-9, одной на 10. Далее необходимо развернуться в прыжке на 180%, и при этом оказаться опять двумя ногами на 8-9, и прыгаем обратно по тому же принципу.



Пешеходный переход

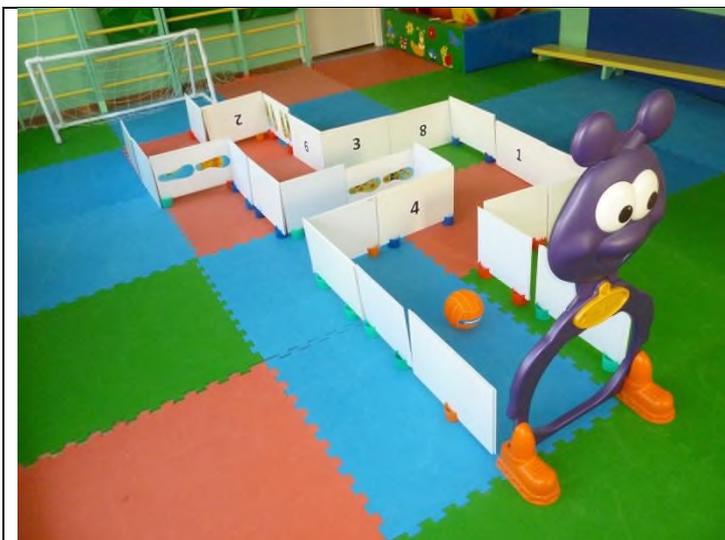
Используется для игр по ПДД, развлечений соответствующей тематики.



«Прыжки по заданию»

Задания:

1. Прыжки змейкой
2. Прыжки по красным квадратам
3. Прыжки по белым панелям
4. Прыжки прямо и т.д.



«Лабиринт»

Для детей среднего возраста: проползи не урони; ходьба по лабиринту разным способом.

Для старшего дошкольного возраста: отбивание мяча в лабиринте, проведи малый мяч клюшкой; элементы футбола и т.д.



Для детей среднего возраста: перелезь, перешагни

Для детей старшего дошкольного возраста: прыжки с препятствиями, прыжки в чередование с перешагиванием



Полоса препятствий:

1. Перешагиваем
2. Перепрыгиваем
3. Прыжки в классики без разворота
4. Проползи по пластунски
5. Ходьба по следам

КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ



1. «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

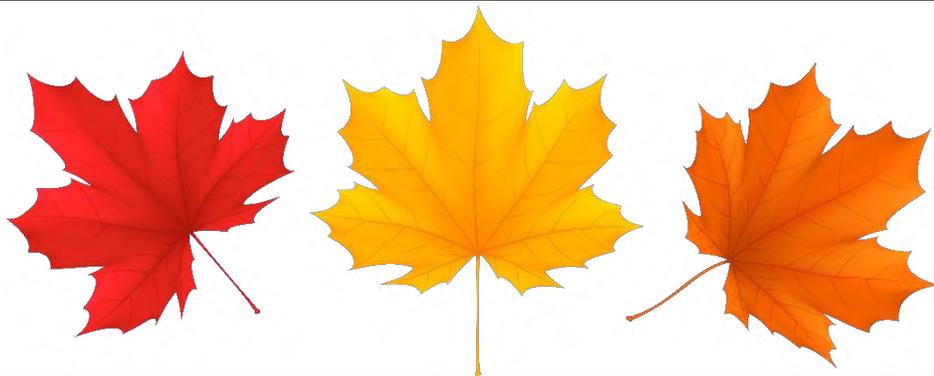
Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз



2. «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.



3. «Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.



4. «Бегемотик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит.

Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох)*



5. «В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.



6. «Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

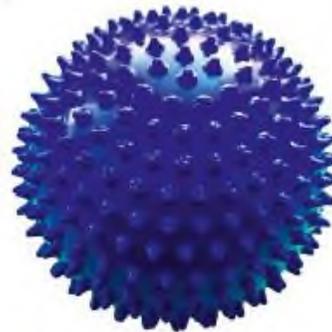
КАРТОТЕКА ИГР С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ



Иголки

У сосны, у пихты, ёлки
Очень колкие иголки.
Но еще сильнее, чем ельник,
Вас уколёт можжевельник.

Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.



Непростой шарик

Этот шарик непростой,
Он колючий, вот какой.
Будем с шариком играть
И ладошки согревать.
Раз катаем, два катаем
Сильней на шарик нажимаем.

любujemy шариком на левой ладошке
накрываем правой ладонью
катаем шарик горизонтально
катаем шарик вертикально

<p>Как колобок мы покатаем, Сильней на шарик нажимаем. В руку правую возьмём, В кулачок его сожмём. В руку левую возьмём, В кулачок его сожмём. Мы положим шар на стол И посмотрим на ладошки, И похлопаем немножко, Потрясём свои ладошки.</p>	<p>катаем шарик в центре ладошки</p> <p>выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке</p> <p>выполняем движения в соответствии с текстом</p>
---	---



<p>Ласковый ёж Гладь мои ладошки, ёж! Ты колючий, ну и что ж? Я хочу тебя погладить, Я хочу с тобой поладить.</p>	<p>Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.</p>
--	--



Ежик

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Ежик нам ладошки колет –
Ручки к школе нам готовит.
Мячик-ежик мы возьмем,
Покатаем и потрем.
Вверх подбросим и поймаем,
И иголки посчитаем.
Пустим ежика на стол,
Ручкой ежика прижмем
И немножко покатаем...
Потом ручку поменяем

подбрасываем мячик вверх
прокатываем между ладошек
опять подбрасываем мячик
пальчиками мнем иголки мячика
кладем мячик на стол
ручкой прижимаем мячик
катаем мячик
меняем руки



Мой любимый мячик

Здравствуй, мой любимый мячик!
Скажет утром каждый пальчик.
Крепко мячик обнимает,
Никуда не выпускает.

Только брату отдает:
Брат у брата мяч берет.
Мячик пальцем разминаю
Мячик пальцем разминаю,
Вдоль по пальцам мяч гоняю.
Мячик мой не отдыхает —
Между пальцами гуляет.
Поиграю я в футбол
И забью в ладошку гол.

Удержать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем
крепко сжать мяч указательным и большим пальцем
передать мяч, удерживаемый большим и указательным пальцами, в соответствующие пальцы левой руки.

катать мяч всей длинной пальцев правой руки.

удерживать мяч между указательным и средним пальцами, средним и безымянным пальцами, безымянным и мизинцем.

ладошками отбивать мяч



Мячик

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк-
Мяч летает между рук.

движения соответствуют тексту

Консультация для родителей «Что должны знать родители перед первым посещением бассейна»



Как помочь ребенку преодолеть робость и боязнь на начальном этапе обучения плаванию? Эти вопросы волнуют многих родителей. Предлагаемые нами простые упражнения в обычной домашней ванне подскажут вам ответы на них.

Посадите ребенка в ванну, попросите задержать дыхание, опустить лицо в воду. Проверьте: глаза остались открыты или закрыты? Ребёнок должен в воде научиться контролировать своё поведение: установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

Примеры заданий ребенку:

- * Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне).
- * Сосчитай, сколько игрушек на дне.
- * Посмотри, какого цвета в воде игрушки.
- * Выбери самую твою любимую игрушку.

Вы уже догадались, что эти задания направлены на закрепление навыка погружения лица в воду и открывание глаз.

Если ребёнок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»:

- * Намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду.

- * Следующее, чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою ладонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребёнка.

Не спеша, поливайте воду из кувшина на лицо, шею, на голову ребёнка. Ребёнок не должен стряхивать воду резкими движениями головы, закрываться руками, т.д.

Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать, неграмотным. Если два первых навыка уже освоены, а плавать ребёнок ещё не научился, то сейчас – самое подходящее время. Начать обучение плаванию Вам помогут простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: «Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».

Упражнения для формирования навыка задержки дыхания:

Задержка дыхания. Попросите малыша на счёт «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. Громко считайте вслух.

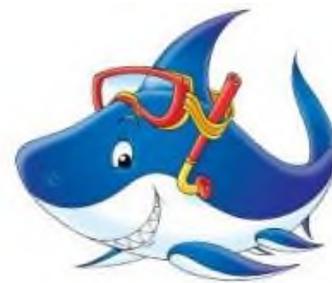
Длительная задержка дыхания. Делаем вместе глубокий вдох, задерживаем дыхание, считаем «про себя» до 7-8. Делаем выдох.



Громкий выдох. Делаем глубокий вдох, задерживаем чуть-чуть дыхание, плотно сомкнув губы. После этого делаем быстрый энергичный выдох, пытаясь при этом громко произнести «ху!».

Крошки на столе. Просим ребёнка сдуть со стола крошки, которые он видит.

Листочек. Теперь давайте возьмём на ладонь небольшой листочек (можно бумажный). Просим ребёнка поднять ладонь до уровня подбородка, чтобы листочек оказался на расстоянии примерно 15 см от рта. Пусть сдует его быстрым энергичным выдохом через рот. Получилось?



Надуй шар. Пусть малыш пробует надувать воздушный шарик, а мы на него посмотрим и похвалим. Сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуться» естественным образом заставляют ребёнка надувать шарик с помощью быстрых энергичных выдохов: условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

Ребёнку эти упражнения могут показаться непонятными и бессмысленными. Когда же он научится хотя бы окунаться в воду с головой и будет делать это непринужденно, многократно, выполнение выдоха в воду станет естественным и своевременным. А сейчас продолжим знакомство с водой.

Упражнения на формирование навыка дыхания в воде:

Сделай ямку. Попросите ребёнка сесть в ванну, набрать в ладони воду и дуть на неё, как на горячий чай, чтобы образовалась «ямка».

Дырка. Также сидя в ванне, ребёнок должен резко сделать быстрый выдох у самой поверхности воды так, чтобы образовалась «дырка» (большая глубокая ямка на поверхности воды).

Подуй на игрушку. Дуем на плавающую игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась вперед.

Выдох в воду. Сидя в ванной, ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание, опускает лицо в воду. Пусть сделает выдох через рот произвольно, как ему хочется, и поднимет голову на поверхность. Это задание пробуем выполнить несколько раз.

Пузыри. Повторяя предыдущее упражнение, ребенок должен открыть в воде глаза и посмотреть, как образуются пузырьки во время выдоха. Красиво?

Систематические занятия плаванием ведут к усовершенствованию органов кровообращения и дыхания. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения вашего ребёнка. Занятия в воде повышают сопротивляемость растущего организма к холоду, оказывают тонизирующее воздействие. Недаром плавание называют «крепостью здоровья».

«Роль и значение плавания в развитии детей дошкольного возраста»



Вода - колыбель жизни на земле. Нет такого другого вещества, чьё значение для человека было бы так велико и необходимо его разнообразное применение в жизни. Под влиянием систематических занятий плаванием, регулярных гигиенических и закаливающих процедур, разумно введённых в суточный режим, улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.

В воде работают группы мышц, а суставы и позвоночник при этом не перегружены, как при занятиях другими видами спорта. Улучшается координация движений, благодаря чему малышу будет легче учиться всему новому.

Плавание развивает практически все группы мышц. Здоровый образ жизни просто невозможен без посещения бассейна и занятий плаванием. Плаванием занимаются все - маленькие дети и люди преклонного возраста. Плавание для малышей - это безопасная нагрузка, не позволяющая перенапрячь связки, исключая неестественные и не физиологичные движения.



Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Не всем детям с первого раза вода доставляет удовольствие и радость, некоторые дети боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают силу воли, целеустремлённость, смелость и дисциплину. К тому же умение плавать - это жизненно необходимый навык. Дети очень часто не справляются со своими эмоциями. Случается, что они замыкаются в себе или наоборот, становятся агрессивны. Плавание поможет справиться со

стрессом. Свобода движения способствует выработке эндорфинов, которые отвечают за хорошее настроение. Поэтому ребенок будет более послушным и у него не возникнет проблем со сном. Таким образом, плавание стимулирует развитие рефлексов у ослабленных, вялых детей и снимает возбуждение у напряженных, помогает расслабиться.

Плавание для малышей - это безопасная нагрузка, не позволяющая перенапрячь связки, исключая неестественные и не физиологичные движения.

Навык плавания для любого человека настолько же природный, как ходьба, бег, прыжки. Достаточно вспомнить, что еще в утробе матери ребенок уже находится в водной среде, то есть, в свободном плавании – в прямом смысле. И поэтому также считается, что обучение малыша плаванию желательно начинать как можно раньше, пока привычка к перемещению в водной среде не утрачена полностью. Замечено, что чем старше человек становится, тем более усиливается его страх перед водой. И тем сложнее с возрастом научиться на воде держаться, не говоря уж о плавании полноценном. Тем более, рационально начинать обучение плаванию ребенка уже с раннего возраста – уже даже до первого его похода в школу.



Обучение плаванию детей дошкольного возраста не только даст ребенку один из очень ценных навыков, которые потом не раз ему пригодятся в жизни. Пребывание в воде и на воде, постепенное обучение плаванию укрепляет детский организм и выступает важным элементом закаливания. Немаловажно и то, что обучение плаванию детей дошкольного возраста способствует нормализации обменных процессов, за счет чего ребенок чувствует себя намного лучше – здоровье улучшается, а иммунитет укрепляется. Специалисты отмечают, что обучение плаванию, а затем – и регулярные занятия плаванием приводят к тому, что ребенок становится более устойчивым к распространенным детским заболеваниям и болеет гораздо реже сверстников.

«Плавайте на ЗДОРОВЬЕ»

Консультация для родителей **«Занятия в бассейне – польза для здоровья»**

Здоровый образ жизни играет огромную роль для человека, ведь здоровье — неотъемлемая часть всей жизнедеятельности личности. На сегодняшний день проблема воспитания культуры здоровья является достаточно актуальной, особенно у детей дошкольного возраста. Одним из направлений оздоровления и формирования у детей дошкольного возраста в полной мере можно считать занятия в бассейне, с помощью которых решаются не только образовательные и воспитательные задачи (научить детей плавать, развить умение вести себя в воде), но и такие оздоровительные задачи, как закаливание организма и укрепление здоровья.

Наверное, нет на свете ребенка, который не любит игры в воде. И дошкольный возраст – самое подходящее время ненавязчиво направить эти игры в полезное русло и обучить ребенка плаванию. Огромная радость и неоценимая польза для физического развития – вот что подразумевают под собой регулярные детские занятия в бассейне. Разносторонне развитый человек должен уметь плавать. Лучше всего полезные навыки закладываются в детстве. Плавание хорошо именно тем, что польза от него достигается через детскую радость и веселый досуг на воде, занятия в бассейне приносят малышам положительные эмоции!

Зачем малышу бассейн?

Занятия в бассейне (плавание) – один из самых простых способов сделать ребенка закаленным, здоровым и физически развитым.

Плавание дает детям:

- Закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета;
- Формирование правильной осанки;
- Улучшение обмена веществ, сна, аппетита;
- Укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;



- Улучшение физических способностей: координация движений, силы, выносливости;
- Положительные эмоции вашего малыша.

Самое главное - это здоровье. Нельзя сделать ребенка здоровым с помощью таблеток. Когда мы вылечили ребенка от простуды, и он перестал кашлять, это еще не значит, что он здоров. Если мы будем сидеть и ждать следующей простуды, то мы ее дождемся. Чтобы стать по-настоящему здоровым, нужно укреплять здоровье, повышать иммунитет и заниматься спортом!

Как малыш закаляется в бассейне?

Рекомендуемая температура воды в детском бассейне ниже температуры тела ребенка +32С, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются, и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

Как влияют занятия плаванием на развитие ребенка?

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Умение плавать, помимо получения удовольствия от игр в воде, дает уверенность в собственных силах и является эффективным средством нормального развития ребенка.

Какой возраст самый благоприятный для обучения детей плаванию?

Всем известно, что плавать очень приятно и полезно в любом возрасте.

Всё новое в забытом старом: Резиночка, как средство физического развития.

Двигательная активность является врождённой, жизненно важной потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом обуславливает его физическое развитие. Уровень обменных процессов и формирование органов и систем в каждом возрастном периоде определяются объёмом двигательной активности.



В старшем дошкольном возрасте дети, имея высокую потребность двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне и по причине того, что самостоятельная двигательная активность детей этого возраста все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз), а также у детей этого возраста активизируются познавательные интересы (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и видеокассет и т.д.). В связи с этим у детей именно этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.



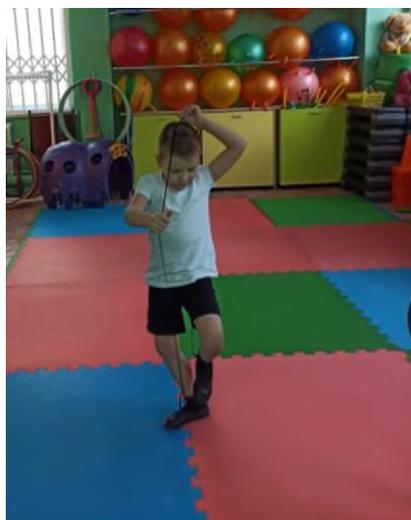
В самостоятельной деятельности дети тоже двигаются, но чаще, они просто бегают, толкаются, не знают, куда направить свою энергию, а дома, где мама запрещает бегать, лазать по дивану, играть с мячом, малыши и вовсе, движению предпочитают телевизор или компьютер. Поэтому, мы, взрослые, должны поддержать эту неуёмную потребность детей в движении, помочь им реализовать свои физические возможности. Я, как инструктор по физкультуре, постоянно ищу новые способы увлечь ребят, поддержать их желание двигаться, развивать в них потребность в здоровом образе жизни. Однажды, проводя мастер-класс для воспитателей нашего дошкольного учреждения «Игры нашего двора», мы вспоминали любимую игру нашего детства: прыжки через резиночку. Развивая это направление – работу с резиночкой – я постепенно начала включать её в физкультурные занятия.

Прыжок в «Резинках» – это не просто прыжок в высоту. Он имеет особую, отработанную технику, поэтому игра в «резиночку» способствует развитию координации движений, выносливости, ловкости, укреплению всех мышц тела и сердечно - сосудистой системы организма. Прыжки направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки через резинку способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, в прыжках дети проявляют большую активность и настойчивость.

Я использую комплексы с резинкой в начале занятия, при проведении разминки и проведении общеразвивающих упражнений в качестве дополнительной нагрузки, для профилактики сколиоза и плоскостопия, в основной части занятия для обучения и совершенствования разных видов прыжков, подлезания и перелезания. С резинкой можно провести подвижную, малоподвижную или игру на развитие



внимания, всевозможные эстафеты. Любой досуг может украсить и разнообразить простая резинка. Нам не нужно покупать дорогостоящее оборудование, достаточно приобрести несколько метров резинки и на физкультурных занятиях воспитанники получают хорошую двигательную нагрузку, происходит эмоциональный подъём и активизируется мыслительная деятельность. воспитывается положительный спортивный азарт, совершенствуется чувство равновесия, координация движений, достигается хороший результат в развитии физических качеств (ловкость, выносливость, скорость).



Игровые упражнения с резинкой это одна из форм оздоровления детского организма, лучший метод повышения уровня физической подготовленности, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений. Кроме того, прыгать через резинку – это просто весело!

"Физкультура - это здорово!"



Здоровье и физическое развитие ребенка для любящих родителей, которые желают своему чаду только самого лучшего, всегда будет на первом месте. Недаром говорят, что в здоровом теле – здоровый дух. Когда человек с хорошей физической подготовкой, то и общее состояние организма будут всегда в норме. Физическое развитие детей предусматривает активный образ жизни, прогулки на свежем воздухе, физкультурные занятия, утренняя гимнастика, спортивные досуги и праздники. Не забывайте, что каждый ребенок нуждается в физической активности. Если ваш ребенок не может усидеть на одном месте, не ругайте его за это. Лучше придумайте какую-то веселую игру, побегайте вместе с ним. Тем самым, вы станете друг другу ближе, и сделаете еще один шагок навстречу счастливой и здоровой жизни.

Дорогие наши родители, обращаюсь к вам с пожеланиями и советами.

Пожелания:

1. Дети должны посещать утреннюю зарядку. Зарядка проводится под зазорную музыку, создает у ребенка радостное, бодрое настроение. Если ребенок посещает зарядку, он меньше болеет.

2. Обязательно принесите физкультурную форму. Надевая форму, ребенок настраивается на занятие, бегая, прыгая, играя, он вспотеет, необходимо переодеться. (белая футболка, черные шорты, белые носочки, чешки или вязаные тапочки)

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 3. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.