



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

---

ОТЧЕТ

О ПРОХОЖДЕНИИ УЧЕБНОЙ / ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

*(нужное подчеркнуть)*

*Профессиональный модуль*

ПМ.01. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его  
физического развития (ДО)

*(указать название ПМ)*

Специальность

44.02.01 Дошкольное образование

*(указать код, наименование специальности)*

Студент \_\_\_\_\_  
*(подпись)*

Васильченко Анна Константиновна  
*(фамилия, имя, отчество)*

Группы 180 ДО-09/21АУ-2

Период прохождения практики: с 10.11 по 30.11

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №15 СТАНИЦЫ  
НОВНИКОЛАЕВСКОЙ.

---

*(наименование организации – базы практики)*

Руководитель практики от организации

Воспитатель средней группы Старостенко Алла Феликсовна  
*(должность, Ф.И.О.)*

\_\_\_\_\_

*(оценка)*

\_\_\_\_\_

*(дата)*

\_\_\_\_\_

*(подпись)*

М.П

Руководитель практики от колледжа

\_\_\_\_\_

*(фамилия, имя, отчество)*

2022 год

## Содержание

1. Сведения об образовательном учреждении (визитная карточка).....	3
2. Образовательная программа, по которой работает МБДОУ.....	8
3. Перспективный и календарный планы работы в средней группы по физкультурно-оздоровительной работе.....	10
4. Анатомо-физиологические, психологические возрастные особенности и уровень физической подготовки детей средней группы.....	13
5. Анализ сотрудничества работников ДОУ с родителями по вопросам укрепления здоровья детей (план работы).....	17
6. Планы-конспекты физкультурных занятий.....	18
7. Спортивный праздник в старшей группе «Физкультурой заниматься нам не лень, с ней мы дружим каждый день».....	26
8. Комплексы утренней гимнастики и закаливающих процедур для детей 4-5 лет.....	30
9. Конспекты подвижных игр для спортивного зала и игр на воздухе.....	34
10. Протокол педагогического анализа физкультурного занятия.....	35
11. Протокол хронометража двигательной деятельности ребёнка на физкультурном занятии.....	37
12. Протокол пульсометрии ребёнка на физкультурном занятии.....	39
13. Статистический и письменный отчет по итогам учебной и производственной практики.	41

## **1. Сведения об образовательном учреждении (визитная карточка)**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида №15 станицы Новониколаевской (далее – Детский сад) расположено в жилом районе станицы вдали от предприятий и торговых мест. Здание Детского сада построено по типовому проекту. Проектная наполняемость на 141 место. Общая площадь здания – 1682 кв.м, из них площадь помещений, используемых непосредственно для нужд образовательного процесса, 1488 кв.м.

Цель деятельности Детского сада – осуществление образовательной деятельности по реализации образовательных программ дошкольного образования.

Предметом деятельности Детского сада является формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Режим работы Детского сада: рабочая неделя – пятидневная, с понедельника по пятницу. Длительность пребывания детей в группах – 10,5 часов. Режим работы групп – с 7.30 до 18:00.

С целью обеспечения безопасных условий для организации образовательного процесса в учреждении, охраны жизни и здоровья воспитанников утвержден порядок расстановки кадров, участвующих в образовательном процессе детского сада, утверждены графики работы сотрудников.

Детский сад ориентировано на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, на подготовку ребенка к жизни в современном обществе.

В детском саду созданы оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья детей, их полноценного физического и психического развития:

Проведение закаливающих мероприятий, профилактика инфекционных заболеваний, деятельность коллектива по гигиеническому просвещению родителей, приобщение детей и родителей к принципам здорового образа жизни способствует сохранению и укреплению здоровья воспитанников. В осенний период воспитанники были привиты от гриппа, кроме имеющих медицинские отводы и тех детей, чьи родители не дали своего согласия на прививку. С родителями медицинский персонал проводил индивидуальные консультации о важности и необходимости вакцинации. В результате охват детей составил 75%.

Вопросы, связанные с физическим развитием дошкольников, охраной и укреплением здоровья детей, рассматриваются, обсуждаются, анализируются в системе педагогических советов, методических совещаний,

открытых занятий, производственного контроля. Комплекс педагогических и коррекционных мероприятий по здоровью сбережению и физическому воспитанию дошкольников включает в себя:

- 1) проведение физкультурных занятий в различных формах:
  - в физкультурном зале;
  - на свежем воздухе;
- 2) утренняя и вторая бодрящая гимнастика;
- 3) повышение режима двигательной активности в процессе дня: динамические паузы, двигательные разминки,
- 4) подвижные, спортивные игры, хороводные игры на прогулках, «малый туризм»;
  - систему закаливания;
  - планирование активного досуга: спортивные праздники, день здоровья.

Одним из условий управления развитием в дошкольном учреждении является оптимизация педагогического процесса, которая осуществляется в результате работы по следующим направлениям: обновление содержания образования, организация образовательного пространства.

Работа дошкольного образовательного учреждения в режиме развития обуславливает систематическое совершенствование содержания и методов воспитания, обучения, образования дошкольников; повышение квалификации сотрудников, организацию психолого-педагогического просвещения родителей.

Детский сад укомплектован педагогами на 100 процентов согласно штатному расписанию. Всего работают 33 человек. Педагогический коллектив Детского сада насчитывает 15 специалистов. Соотношение воспитанников, приходящихся на 1 взрослого:

- воспитанник/педагоги – 8,1/1;
- воспитанники/все сотрудники – 4,2/1.

Расстановка кадров ведётся с учётом уровня профессиональной подготовки и психологической совместимости педагогов.

Большинство педагогов имеют педагогический стаж работы от 6 лет и выше. Учитывая факт работы на протяжении длительного времени в в системе дошкольного образования, можно сделать вывод о правильности выбора профессии, приверженности к ней и атмосфере психологического комфорта детского сада.

Развивающая предметная среда детского сада оборудована с учетом возрастных особенностей детей и ФГОСТ. Все элементы среды связаны между собой по содержанию, масштабу и художественному решению.

Здание Детского сада имеет ограждённую территорию с озеленением, имеется наружное электрическое освещение, обеспечено всеми видами инженерных коммуникаций: водоснабжением, отоплением, канализацией.

Участки освещены, имеются игровые площадки, теневые навесы.

В Детском саду сформирована материально – техническая база для реализации образовательных программ, жизнеобеспечения и развития детей. В ДОУ оборудованы помещения:

- групповые помещения – 6
- кабинет заведующего – 1
- методический кабинет – 1
- физкультурно - музыкальный зал – 1
- пищеблок – 1
- прачечная – 1
- медицинский кабинет – 1
- кабинет учителя-логопеда – 1
- кабинет педагога психолога – 1

Все кабинеты оформлены. При создании предметно – развивающей среды воспитатели учитывают возрастные, индивидуальные особенности детей своей группы. Оборудованы групповые комнаты, включающие:

- центр для совместной деятельности воспитателя и детей.
- центр для физической активности детей.
- центр для разнообразных видов самостоятельной деятельности детей (рисование, лепка, музыка и др.)
- центр для разнообразных видов игр детей.
- центр уединения.

Ведётся систематическая работа по совершенствованию развивающей предметно – пространственной среды, для обеспечения максимальной реализации образовательных отношений, охраны и укрепления здоровья воспитанников. При создании предметно – развивающей среды воспитатели учитывают возрастные, индивидуальные особенности детей своей группы. Оборудованы групповые комнаты, включающие игровую, познавательную, обеденную зоны.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей каждой группы. Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря в группах обеспечивают игровую, познавательную, исследовательскую, творческую и двигательную активность всех воспитанников.

Информационное обеспечение Детского сада включает:

– компьютер-3, ноутбука-6, принтер-4, проектор мультимедиа, магнитофон-2, музыкальный центр-1, интерактивные столы 3.

Можно сделать вывод, что в детском саду хорошая материально-техническая база, грамотно организованная предметно-развивающая среда. Контингент воспитанников социально благополучный. С воспитанниками работает квалифицированный педагогический коллектив.

К нормативно-правовым документам, регламентирующим физкультурно-оздоровительную деятельность в ДОУ, относятся:

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами для ДОУ;
- Инструкции об охране жизни и здоровья детей.

**Организационная структура управления учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ** представлена следующим образом.

Непосредственное управление учреждением осуществляет заведующий.

В состав органов самоуправления детского сада входят:

- Общее собрание коллектива;
- Советом ДОУ;
- Советом педагогов.

100 % коллектива являются членами профсоюзной организации.

Управление оздоровлением детей в дошкольном учреждении представляет собой комплекс взаимосвязанных процессов стратегического, тактического и оперативного управления этим видом деятельности (рис. 1).

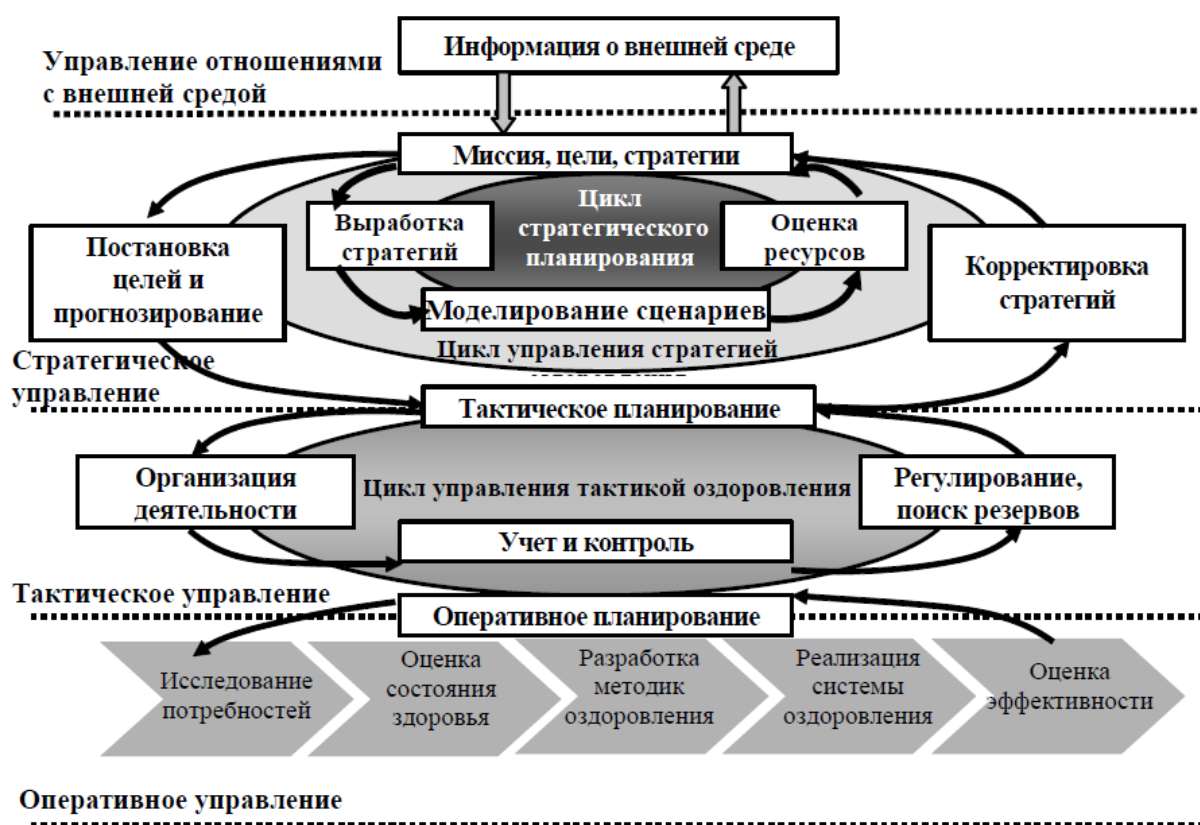


Рис. 1. Взаимодействие стратегического, тактического и оперативного компонентов в управлении оздоровлением в дошкольном учреждении

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья реализуется через все виды деятельности детей в детском саду: двигательную, игровую, познавательную.

Таким образом, система управленческой деятельности в детском саду строится на целенаправленном взаимодействии управляющей и управляемой систем.

Цель управления заключается в совершенствовании принятия решений всеми структурными подразделениями. Принятие решения – это принимаемый самостоятельно каждым субъектом план действий.

Управление ДООУ предполагает особую мотивационно-целевую ориентацию, информационное обеспечение, педагогический анализ, планирование, организацию, контроль и регулирование всей деятельности.

Основу системы составляют пять взаимосвязанных уровней всех участников педагогического процесса. Каждый уровень взаимосвязан с другими, как по горизонтали, так и по вертикали.

Система управления строится на принципе единоначалия, т.е. каждый подчинённый принимает полномочия только от одного начальника и является ответственным перед ним.

Основой для этой системы является закрепление конкретной работы за специалистами.

Высший уровень управления (первый уровень) обеспечивает заведующий ДООУ, наделённый административными полномочиями

Во второй уровень управления входят: Совет ДООУ, педагогический Совет, Общее собрание трудового коллектива.

Основные функции заведующего ДООУ определяют область деятельности заведующего хозяйством, старшей медсестры.

Заведующий ДООУ наделяет их полномочиями, которые передаются далее другим подчинённым, т.е. имеет место чёткое горизонтальное и вертикальное распределение труда на каждом уровне. Это находит своё отражение в должностных инструкциях работников.

В четвёртый уровень входят следующие работники: воспитатели, музыкальный руководитель, младшие воспитатели, технический персонал и работники пищеблока.

Квалифицированная передача полномочий подчинённым и создание позитивной обратной связи – делегирование – необходимая составляющая деятельности руководителя ДООУ.

Основой управленческой пирамиды являются дети и родители.

Определенная система контроля работает эффективно при условии целесообразности, систематичности, планомерности, объективности, оперативности и соответствии форм и методов целям и содержанию.

Контролем охвачены следующие направления:

- обеспечение необходимых условий по содержанию детей дошкольного возраста;
- учебно-воспитательный процесс;
- оздоровительная работа;
- организация питания;
- организация работы младшего обслуживающего персонала;
- методический сервис;
- работа по ОТ и ТБ.

## 2. Образовательная программа, по которой работает МБДОУ

Основная общеобразовательная программа МБДОУ - д/с №15 ст. Новониколаевской составлена в соответствии с нормативно – правовой базой:

Содержание Программы разработано на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Федеральным законом от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (далее – Указ Президента РФ).
- С учётом Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- С учётом «Примерной рабочей программой воспитания», разработанной сотрудниками Института стратегии развития образования РАО в рамках государственного задания и одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от «01» июля 2021 № 2/21).

Программа разработана **на основе** федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155), **с учётом** Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию, протокол № 2/15 от 20.05.2015 г.), Примерной рабочей программы воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 01.07. 2021 № 2/21), СанПиН - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».



(1) Программа замещает раздел «Формирование основ безопасности» в образовательной области «Социально - коммуникативное развитие». Программа реализуется воспитателями со всеми детьми группы в групповом помещении.

(2) Программа замещает музыкальную деятельность в образовательной области «Художественно-эстетическое развитие». Программа реализуется музыкальным руководителем со всеми детьми группы в музыкальном зале.

(3) Программа дополняет образовательный процесс в образовательной области «Познавательное развитие». Программа реализуется воспитателями и музыкальным руководителем со всеми детьми группы в групповом помещении.

Программа разработана с учетом особенностей ДООУ, региона, образовательных потребностей и запросов родителей воспитанников и обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 месяцев до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным образовательным областям (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

Каждый из основных разделов Программы включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений, в которой отражаются специфика ДООУ и приоритетные направления работы. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Приоритетными направлениями являются нравственное, патриотическое, физкультурно-оздоровительное и речевое развитие воспитанников; развитие игровой деятельности и творческих способностей детей. Программа направлена на создание условий развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности.

Образовательная работа в МБДОУ – д/с №15 ст. Новониколаевской осуществляется в соответствии с 2 периодами:

❖ **Первый период: с 1 сентября по 31 мая.** Для этого периода характерно преобладание образовательной деятельности, связанной с открытием детьми новых знаний, и овладением новыми видами и способами деятельности.

❖ **Второй период: с 1 июня по 31 августа.** Для этого периода характерно преобладание культурно-досуговой деятельности, мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности, деятельности по выбору детей.

Компонентом Программы является Рабочая программа воспитания. Ценности воспитания в ДОУ соотнесены с направлениями воспитательной работы. Предложенные направления в Программе воспитания не заменяют и не дополняют собой деятельность по пяти образовательным областям, а фокусируют процесс усвоения ребенком базовых ценностей в целостном образовательном процессе. На их основе определяются региональный и муниципальный компоненты.

В воспитательно-образовательном процессе ДОУ реализуется региональный компонент. В непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах дети познают национальные и культурные традиции Краснодарского края; знакомятся с произведениями искусства, художественным словом, фольклором, музыкой и историей Кубани, интересуются особенностями кубанского быта. Благоприятное расположение детского сада, климатические и природные условия региона и станицы способствуют полноценному восприятию красоты природы родного края и воспитанию бережного отношения к ней.

### **3. Перспективный и календарный планы работы в средней группы по физкультурно-оздоровительной работе**

Приоритетным в образовательном процессе МБДОУ является осуществление деятельности по проведению санитарно-гигиенических профилактических мероприятий и процедур.

Цель образовательного процесса – создание единого образовательного пространства, воспитание, обучение и развитие, а также присмотр, уход и оздоровление детей дошкольного возраста.

Приоритетные задачи:

- совершенствовать физкультурно-оздоровительную работу через обогащение двигательного опыта детей средствами современных технологий;
- активизировать работу с родителями с целью построения конструктивно-партнерского взаимодействия семьи и МБДОУ;
- повышать качество образовательного процесса.

В образовательном процессе используются здоровьесберегающие технологии:

- осмотр врачами-специалистами;
- сезонная профилактика заболеваний;
- профилактика гриппа;
- физкультурно-оздоровительная работа;
- лечебное питание;
- проветривание;
- кварцевание помещений;
- индивидуальная работа персонала с детьми;
- работа с детьми имеющими плоскостопие, нарушение осанки.

В ДОУ функционируют, оснащенные современным оборудованием помещения: медицинский кабинет.

Комплексный план мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе по детскому саду № 15

Таблица 2 - средняя группа

№ п/п	Мероприятия	Периодичность	Ответственные
<b>I Мониторинг</b>			
1.	Определение уровня физической подготовленности детей	2 раза в год (октябрь, апрель)	воспитатели
2.	Диспансеризация	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
<b>II Двигательная деятельность</b>			
1.	Утренняя гимнастика	ежедневно	Воспитатели
2.	Физическая культура	3 раза в неделю	воспитатели
3.	Подвижные игры	Ежедневно	Воспитатели
4.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели
5.	Спортивные упражнения	2 раза в неделю	Воспитатели
6.	«Школа мяча»	2 раза в неделю	Воспитатели
7.	Физминутки, динамические паузы	Ежедневно	Воспитатели
8.	Элементы корригирующей гимнастики	1 раз в неделю	
9.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	воспитатели
10.	День здоровья	1 раз в месяц	воспитатели, музыкальный руководитель, старшая м/сестра
<b>III Профилактические мероприятия</b>			
1.	Витаминотерапия (поливитамины В,С, А,Е; сироп шиповника)	курсами 2 раза в год	Старшая медицинская сестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний - соблюдение санитарно-гигиенического режима (режимы проветривания, кварцевания; утренние фильтры, работа с родителями); - соблюдение дезрежима (обработка помещений, игрушек); - сезонная экстренная профилактика	по эпидпоказаниям	Старшая медицинская сестра
<b>IV Закаливание</b>			
1.	Контрастные воздушные ванны в сочетании с физкультурными упражнениями и ходьбой по	После дневного сна, на	воспитатели

	массажным дорожкам	физкультурных занятиях	
	высокое обливание рук, с постепенным понижением температуры		
2.	Босохождение	После дневного сна	Воспитатели
3.	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели
4.	Глубокое умывание	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Гигиенические процедуры: - полоскание рта после еды (после завтрака, обеда) - полоскание горла кипяченной водой комнатной	В течение дня (первая половина дня)	Воспитатели, младшие воспитатели
6.	Прием детей на улице, проведение утренней гимнастики на воздухе	До 01.10	Воспитатели
<b>V Организация питания</b>			
1.	Соки натуральные, фрукты, свежие ягоды	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Система работы по разделу программы «Физическая культура» состоит из следующих направлений.

1. Утренняя гимнастика (ежедневно).
2. Занятия физкультурой (3 раза в неделю).
3. Пальчиковая гимнастика (ежедневно).
4. Подвижные игры (ежедневно).
5. Самостоятельная двигательная деятельность детей (ежедневно).
6. Гимнастика пробуждения после дневного сна (ежедневно).
7. Индивидуальная работа с детьми на прогулке (ежедневно).
8. Динамические паузы во время занятий (ежедневно).

Перспективное планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий в смешанной группе на декабрь месяц представлено в табл

Таблица 3 - Физическое направление. Образовательная область «Физическая культура»

1.	Координация движений
2.	Ориентировка в пространстве
3.	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости
4.	Бросание мяча двумя руками вперёд снизу.
5.	Ползание на четвереньках по ограниченной плоскости
6.	Лазание по гимнастической стенке
7.	Метание на дальность удобной рукой
8.	Катание мяча двумя руками друг другу
9.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд

#### **4. Анатомо-физиологические, психологические возрастные особенности и уровень физической подготовки детей средней группы**

Физиометрические показатели развития детей 4—5 лет

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчивается. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение опорных частей носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Наибольшая вероятность травм может возникнуть в упражнениях, связанных с уменьшением площади опоры (ходьба по скамейке); при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом (у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому необходимо давать детям точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру). Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей на этом этапе хорошо сформирован соответствующий навык.

С этой целью следует систематически проводить игры и упражнения с мячами типа «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю», по возможности разнообразя их (особенно на прогулке).

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен цедить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, с рамы или

багажника взрослого велосипеда, где любят катать дошкольников старшие братья- подростки). Причем часто наблюдается повреждение даже двух— четырех позвонков, что требует длительного лечения. Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения органов брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников некоторые суставы. Например, в период до пяти лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку и даже при снятии рубашки с узкими рукавами). Педагог должен обязательно предупреждать родителей об этом.

У детей пяти—семи лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у ребенка плоскостопия, причиной которого могут стать обувь на жесткой подошве большего, чем нужно, размера; излишняя масса тела; перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и стоянии. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных рефлексов (рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий), вестибулярных рефлексов (реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве.) и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшем возрасте детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания

последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др.

Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что эти вещи сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность сообщения дошкольникам систематизированных знаний.

В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. Так, при подготовке спектаклей кукольного театра детей возможно обучать некоторым приемам кукловодства, потому что ребенок старше четырех с половиной — пяти лет способен одновременно производить действия с игрушками, произносить реплики и следить за игрой другого кукловода-сверстника. Иначе говоря, в нужных случаях у ребенка проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. В ряде случаев возможно также использование межпредметных связей. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попад (после одной—трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он

получил. (Прием разработан В. Н. Аванесовой.)

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условный тормоз и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения благоприятно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Дети чаще поступают, «как надо», и воздерживаются от недозволенного.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных движений к более быстрым. Если во второй младшей и средней группах, играя в «ловишки», дети убегали при первом же движении водящего. Теперь они увертываются, отбегают, лишь оказавшись в непосредственной близости от него. Это пример запаздывающего торможения, обеспечивающего экономность реакций, действий.

Однако задания к детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость..

Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порою медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др.

У детей пяти-шести лет динамические стереотипы (т.е. —прочные системы связей в коре больших полушарий головного мозга, возникающие под влиянием постоянно повторяющихся в данный период времени воздействий), составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к

заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100— 1200 куб.см., но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2— 7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть



увеличен с 0,6— 0,8 до 1,2—1,6 км<sup>1</sup>. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 мин. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

#### 5. Анализ сотрудничества работников ДОО с родителями по вопросам укрепления здоровья детей (план работы)

Таблица 5 - План работы по сотрудничеству работников ДОО с родителями по вопросам укрепления здоровья детей

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	Общее родительское собрание «Цели и задачи воспитания в детском саду»
Октябрь	Ширма «Готовимся к школе» Анкетирование «Общение в семье»
Ноябрь	Консультация «Принципы воспитания» Родительское собрание на тему: «Здоровое питание вашего ребенка»
Декабрь	День открытых дверей. Консультации педагогов специалистов: (музыкальный руководитель, воспитателей). Фото- выставка «Семейный спорт»
Январь	Папка-передвижка «Зеленый мир на окне». Консультация «Физические упражнения для Вашего ребенка»
Февраль	Консультация «Физическое воспитание детей в семье» Веселая игра «Пап, мая, я – спортивная семья»
Март	Ширма «Народная поэзия - малышам» Консультация «Об авторитете родителей»
Апрель	День открытых дверей. Анкетирование «Ваше мнение о работе детского сада» Родительские встречи «Отчет о проведенной физкультурно-оздоровительной работе»
Май	Общее родительское собрание «Об итогах работы за год. О летней оздоровительной работе. О задачах на новый учебный год».
Июнь	Ширма «Здравствуй, лето!» Консультация «Экскурсии и прогулки в природу»
Июль	Консультация «Выходной день с семьей»
Август	День открытых дверей «Здравствуй, детский сад!»

## 6. Планы-конспекты физкультурных занятий

### Конспект № 1

Программное содержание. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.

Пособия. Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (3—4 раза).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).

1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4— то же другой ногой (6—8 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.

Основные виды движений

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза.

3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки.

Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи.

Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые).

Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе.

После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

Подвижная игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

### **Конспект №2**

Программное содержание. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.

Пособия. 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;

3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.

6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.

1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).

3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).

дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух детей показывает выполнение прыжков: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться.

Воспитатель предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения воспитатель предлагает выполнять его обеим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и осуществить страховку.

После прыжков воспитатель ставит гимнастические скамейки для переползания, которое выполняется двумя-тремя колоннами от исходной черты (на расстоянии 3 м от скамеек обозначается линия старта).

Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу.

Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» .

### **Занятие №3**

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).

2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза).

Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.

В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.) на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом.

Основное внимание воспитатель уделяет тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку.

Подвижная игра «Удочка» (см. с. 21).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

#### **Занятие №4**

Программное содержание. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

Пособия. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.

1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.

1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4—вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).

Вначале выполняются упражнения в пролезании подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточно двумя колоннами после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два мата (один на другой) и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно.

Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется 2—3 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

## **Занятие № 5**

Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

Пособия. Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).

5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4— вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2—3 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 (3—5 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключивая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.

Все три упражнения выполняются отдельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. Дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли.



После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения.

После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).

Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в тричетыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.

Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.

При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

7. Спортивный праздник в старшей группе «Физкультурой заниматься нам не лень, с ней мы дружим каждый день»

### **Программное содержание:**

воспитывать привычку здорового образа жизни;

- учить заботиться о своем здоровье;
- совершенствовать умения ходить мелким и широким шагом, бегать «змейкой» между предметами, поставленными в ряд;
- укреплять мышцы стопы и спины;
- формировать правильную осанку;
- продолжать учить бегать в разных направлениях с увертыванием;
- формировать умение отвечать на вопрос, отгадывать загадки.

### **Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей и у них у всех хорошее настроение. Они все бодрые и здоровые. И в нашей группе дети веселы и здоровы. А что помогает нам быть красивыми и здоровыми?

**Дети:** Физкультура!

**Воспитатель:** А еще?

**Дети:** Закаливание, витамины, чистота.

**Воспитатель:** Да, верно. Если выполнять все эти правила всегда будешь здоровым. Нам пора в страну «Здоровье». В колонну становись!

Друг за другом мы шагаем  
Прямо по дорожке,  
Хорошенько поднимаем  
Выше наши ножки.

**Упражнение «высокие и низкие»** – на команду «высокие» дети идут на носках, «низкие» – на пятках, 30 сек.

Вот так ноги, вот так шея!  
Не видали мы длиннее,  
Словно вышка среди трав  
Возвышается жираф. (высокие)

Весь я золотистый,  
Мягкий и пушистый.  
Я у курочки ребенок,  
И зовут меня цыпленок. (низкие)

**Упражнение «великаны и гномы».** «Великаны» – широкий шаг, «гномы» – семенящий, 30 сек.

Великаны здесь шагали  
Дальше ноги выставляли,  
Следом гномы проходили  
Мелко-мелко семенили.

**Упражнение «нитка и иголка».** Бег и ходьба между кеглями, поставленными в один ряд, 30 секунд (стук в дверь и в группу входит девочка взрослый).

**Воспитатель:** Как тебя зовут, девочка?

**Девочка:** Меня зовут чистюля.

**Воспитатель:** Что значит «чистюля?»

**Чистюля:** Это мое имя. (обращается к детям) тебя как зовут? А тебя? А тебя? А меня – Чистюля!

**Воспитатель:** А почему у тебя такое необычное имя?

**Чистюля:** Потому что я люблю чистоту. Чисто и с мылом мою руки, утром и вечером чищу зубы, у меня чисто в комнате. Знаете, почему я это делаю? Я хочу быть здоровой. Чистота – залог здоровья!

**Воспитатель:** Чистюля, а ты знаешь, чтобы быть здоровым одной чистоты мало, хотя это тоже очень важно. Дети, скажите, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** Заниматься физкультурой, бегать, много двигаться.

**Воспитатель:** Чистюля, поиграй с нами.

### **ОРУ. Зарядка Мойдодыра.**

1. «тянемся за полотенцем» (вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, и.п.)
2. «умываемся с мылом» (1-2 – присесть, обхватить колени, 3-4 – и.п.)
3. «ножки любят чистоту» (сидя, ноги врозь. 1-2 – руки в стороны, наклониться к правой ноге, коснуться носка, 3-4-и.п. тоже к другой ноге)
4. «моем колени» (лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, 3-4 – и.п.)
5. «отряхнем капельки водички» (и.п. – ноги слегкарасставлены, руки на поясе. 1-8 – подскоки на двух ногах – ноги вместе, ноги врозь).

**Воспитатель:** Ну вот, разминку сделали, а теперь поиграем. Игра «цапли». Она поможет укрепить нам мышцы стопы. (По периметру группы разложены обручи – это домики для цапли. В центре разбросаны ленточки – это «лягушки». Цапли по сигналу бегут к ленточкам, захватывают их пальцами левой ноги и несут в домик, прыгая на правой. Чистюля играет вместе с детьми.)

**Воспитатель:** А теперь укрепляем мышцы спины. Игра «зайцы в огороде» – площадь поделена пополам шнурком, высотой 50 см. На одной стороне – «зайцы в домиках», на другой – «морковки в огороде» (разбросанные кегли). Зайцы пробираются в огород, подлезая под шнур, прогнув спину. Морковки можно переносить только по одной.

**Чистюля:** Я тоже знаю интересную игру. Это игра «чистюля». Для нее я принесла вам кое-что интересное, а что это – вы узнаете, отгадав загадки:

1. Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком.  
(расческа)

2. Гладкое, душистое, моет чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было.  
Что это? (мыло)

3. Непоседа Акулина  
Пошла гулять по спинке  
И пока она гуляла,  
Спинка розовою стала.  
(мочалка)

**Игра-эстафета «чистюля».** Дети делятся на две команды, перед ними на полу в обручах предметы (книги, фломастеры, ножницы, зубные щетки, мыльница, мыло, мочалка, расчески, полотенца и др.) Дети отбирают предметы, которые помогают быть чистыми и аккуратными.

**Чистюля:** Молодцы, дети, я вижу, что вы знаете, как быть здоровыми. А мне пора. (уходит)

**Входит принц Апчхи:** Сколько тут народу! Вот где мне раздолье. Сейчас я всех заражу микробами!

**Воспитатель:** А ты кто такой?

**Апчхи:** Я принц Апчхи, а вот мои микробы. Сейчас я их тут разбросаю и ваше здоровье тю-тю, вы заболете!

**Воспитатель:** Ну это мы еще посмотрим!

**Проводится игра «микробы».** Принц Апчхи кидает «микробы» (комочки) в детей. В кого попадет, тот должен начать чихать и выбывает из игры. Воспитатель хвалит детей за то, что они были ловкие и смелые.

**Входит врач:** Я слышу тут хотели поселиться микробы?

**Дети и воспитатель:** Да, принц Апчхи решил всех заразить гриппом. Но мы не поддавались.

**Доктор:**

Микробы так мечтают просочиться в щель  
Проникнуть к нам за каменные стены,  
Залезть в тарелки, а потом в постель  
И в нас самих вселиться постепенно.  
Но мы же их не пустим на порог?!  
На шею все повесим мы чеснок.

(детям надевают на шею киндер-контейнеры с чесноком).

А еще я научу вас делать массаж:

1. греем наши ручки (трем ладони друг об друга)
2. тонкий носик (слегка потянуть кончик носа)

3. лепим ушки (снизу вверх массировать указательным и большим пальцами)

4. рисуем брови (указательными пальцами)

5. лебединая шейка (поглаживаем шею от груди до подбородка)

6. носик, дыши! (вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую и наоборот)

Доктор прощается и уходит.

**Воспитатель:** Вот и закончилось наше занятие. Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять. Надеюсь, что все получили заряд бодрости. Желаю всем чаще играть в подвижные игры, бегать и прыгать. Тогда вы все вырастаете ловкими, сильными, здоровыми.

**Ребёнок:**

Здоровый образ жизни  
Мы в садике ведём,  
Становимся стройнее и краше  
С каждым днём,  
Готовы вам сегодня  
Мы истину открыть –  
Здоровый образ жизни  
Нам помогает жить.

## **8. Комплексы утренней гимнастики и закаливающих процедур для детей 4-5 лет**

Комплекс №1

**Чтоб расти и закаляться,  
Будем спортом заниматься!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).

3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).

7. «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).

8. «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

## **Комплекс №2**

**Мы зарядку не проспали,  
Физкультурниками стали  
Знаем мы, что для страны  
Люди сильные нужны!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).

3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).

4. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Наклоны вниз». И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Колечко». И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги в коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).

7. «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

8. «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

9. «Петушок» (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

### **Комплекс бодрящей гимнастики**

#### **Веселые ребята**

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«**Проснулись**». И. п. — лежа на\*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«**Красные ушки**». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Смешной живот**». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«**Растягиваем позвоночник**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Ох уж эти пальчики**». Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«**Давай подышим**». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяется. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«**Прогнулись**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Играем**». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуально темпе.

«**Морзянка**». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

**Ходьба по тропе «здоровья».**

## Комплекс бодрящей гимнастики

### Добрый день!

(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

<p>Воспитатель Ручки, ножки, щечки, ушки Очень любят потягушки. Мы погладим их легонько И проснемся потихоньку. Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки. Мы прикрыли их ладошкой И погладили немножко. Глазки вверх мы поднимали, Глазки вниз мы опускали И моргали, и моргали. Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень! Ушко правое ладошкой, Ушко левое ладошкой Все погладили, ребятки, И подергали немножко? Ушки, ушки, добрый день! Просыпаться нам не лень! Щечку правую ладошкой, Щечку левую ладошкой Все погладили, ребятки, И похлопали немножко? Щечки, щечки, добрый день! Просыпаться нам не лень! С ручкой правой поиграем, С ручкой левой поиграем — Пальчики соединяем, А потом разъединяем. Ручки, ручки, добрый день! Бить в ладоши нам не лень! Ножку правую ладошкой, Ножку левую ладошкой Все погладили, ребятки, И потопали немножко? Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать нам не лень! Значит, будем просыпаться,</p>	<p><i>Прикрывают ладошками глаза, гладят их. Поднимают глаза вверх. Опускают глаза вниз. Моргают. Гладят ладонью правое ухо. Гладят ладонью левое ухо. Слегка дергают себя за уши. Гладят ладонью правую щеку. Гладят ладонью левую щеку. Слегка хлопают себя по щекам. Соединяют пальцы обеих рук, начиная с большого. Затем разъединяют, начиная с большого. Гладят ладонью правую ногу. Гладят ладонью левую ногу. Топают ногами, согнутыми в коленях, по кровати.</i></p>
--	---



Умываться, одеваться!	
-----------------------	--

*Дети встают с кровати.*

**Дыхательные упражнения:**

**«Прогулка в лес».**

**«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»** (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

**«Вот нагнула елочка зеленые иголочки».** И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3 — 4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

**«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».** И. п.: о.с., 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

Воспитатель предлагает детям походить по тропе «здоровья».

### **Комплекс закаливающих процедур**

#### **Полоскание горла**

К нетрадиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей. Полоскание горла можно проводить с 2,5—3 лет, предварительно необходимо получить разрешение врача. Начинают полоскать горло водой температурой +40 °С, затем постепенно, каждые 2—3 дня ее снижают на 1 °С и доводят до +18—20 °С. Для большей эффективности закаливания горла мы используем настои лекарственных трав: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. Можно полоскать горло минеральной водой, солевым раствором (0,5 ч.л. поваренной соли и 0,5 ч.л. питьевой соды на стакан воды).

## **9. Конспекты подвижных игр для спортивного зала и игр на воздухе**

Конспекты подвижных игр для спортивного зала

### **«Мышеловка» средняя группа**

Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг —мышеловку. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

#### **Хитрая лиса ст.гр.**

Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится "хитрой лисой". Воспитатель предлагает кому -нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: "Хитрая лиса, где ты?" и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: "Я тут!" и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2 - 3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.

#### **«Перелет птиц» ст.гр.**

На одном конце зала находятся дети — «птицы». На другом конце зала — пособия, на которые можно «взлететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) — «деревья».

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» — дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произносит: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске с гимнастической стенки.

#### **«Не оставайся на полу» ст.гр.**

Выбирается водящий — ловишка, который бежит вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков.

#### **Конспекты подвижных игр для улицы**

##### **«Ловишки» (с ленточками) ст.гр.**

Дети становятся в круг; у каждого ребенка имеется цветная ленточка, направленная сзади за пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу

воспитателя: «Раз, два, три —лови!» —дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленточку. По сигналу педагога: «Раз, два, три —в круг скорей беги!» —все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим.

**«Быстро возьми» ст.гр.**

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.

**«Совушка» ст.гр.**

На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий — сова. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков — разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» — и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель произносит: «День!» —и бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться. После двух вылетов совы на охоту подсчитывается количество пойманных выбирается новый водящий.

## 10. Протокол педагогического анализа физкультурного занятия

**Программное содержание.** Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

**Пособия.** Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.

Дата и место проведения: 22.11.2022 г., спортивный зад МБДОУ - д/с №15 ст.Новониколаевской

Ф.И.О. проводящего занятие – воспитатель– Старостенко Алла Феликсовна

**Анализ физкультурного занятия**

	Вопросы для изучения	Да	Нет	Части чно	Др угое
1.	Выполнялись ли гигиенические требования к организации всего занятия (помещение, одежда, оборудование)	+			

2.	Полнота осуществления задач: • Образовательных • Оздоровительных • Воспитательных	+			
3.	Соответствие задач занятия данному возрасту	+			
4.	Методы и приёмы, используемые на занятии: • Индивидуальный подход • Фронтальный • Поточный • Подгрупповой • Словесный • Показ взрослого • Показ ребёнка • Напоминание и др.	+			
5.	Соответствие физ. нагрузки нормам: • В вводной • В основной • В заключительной	+			
6.	Моторная плотность занятия (двигательная деятельность детей)	66,7%			
7.	Общая плотность занятия (вся деятельность детей)	95,2%			
8.	Используются ли нетрадиционные формы в занятии?	+			
9.	Активность выполнения ОРУ, ОВД, подвижных игр (%)				
10.	Осознано ли дети воспринимают материал?	+			
11.	Проявляют ли дети самостоятельность в поисках новых способов действий?	-			
12.	Присутствуют ли на занятии соперничество и соперничество?	+			
13.	Осуществляется ли работа по ознакомлению детей разным способом выполнения движений?	+			
14.	Была ли инициатива со стороны детей в подготовке атрибутов и пособий?	+			

Воспитатель Ф.И.О Старостенко Алла Феликсовна  
Кто наблюдал (проверял) Ф.И.О Васильченко Анна Константиновна

Рекомендации:

1. Физкультурные занятия с детьми среднего возраста всегда требуют четких команд и руководства детьми
2. Высокий уровень обучения двигательным навыкам обеспечивает более четкое продумывание расположения инвентаря

### 11. Протокол хронометража двигательной деятельности ребёнка на физкультурном занятии

Дата проведения: 25.11.2022г.

Части занятия	Содержание занятия	Время занятия	Выполнение	Слушание и наблюдение	Отдых и ожидание	Действия по организации	Просто	Примечания
Средней группы	Приход детей в зал	1'00"					1'00"	
	Построение	1'20"				1'20"		
	Ходьба	3'20"	2'00"					
	Бег	5'00"	0'30"					
		5'00"	2'30"	-	-	1'20"	1'00"	
Основная часть	Ходьба для перестроения	5'40"				0'20"		
	Выполнение упражнения	12'00"	5'55"			1'25"	1'00"	
	Прыжки через шнур	15'25"	2'50"			0'50"	0'30"	
	Перешагивание через брусок	19'35"	2'55"			0'50"	0'30"	
	Подвижная игра	22'20"	1'40"			0'45"	0'20"	
		22'20"	10'00"			3'30"	2'20"	
Заключительная часть	Спокойная игра	24'20"	1'45"	0'50"	0'50"	0'50"	0'10"	
		24'20"	1'45"			0'50"	0'10"	

Суммируя все числа графы 4, получаем абсолютное время, которое было затрачено ребенком на выполнение физических упражнений. В данном случае оно равняется 14 мин 15 с.

Составив пропорцию, можно определить его процентную величину ко

времени всего занятия (принятого за 100 %), т.е. определить показатель моторной плотности (МП) занятия.

Для удобства расчетов минуты переведем в секунды. Так, 14 мин составят (14\*60) — 855 с, а 21 мин 20 с [(21\*60) + 20] — 1 280 с.

Составляем пропорцию:

1 280 с — 100 %

855 с — МП (моторная плотность)

Находим МП:

$$\text{МП} = \frac{855 * 100}{1280} = 66,7\%.$$

Для определения общей (педагогической) плотности занятия суммируются показатели граф 4, 5, 6 и 7. За 100 % берется длительность занятия в целом.

В данном случае педагогически целесообразно затраченное время. На занятии составило 14 мин 15 с + 0 мин 50 с + 0 мин 50 с + 5 мин 0 с = 20 мин 45 с.

В приведенном примере для расчета общей плотности переводить минуты в секунды не надо.

Таким образом, общая плотность (ОП) составила:

$$\text{ОП} = \frac{20 * 100}{21} = 95,2 \%$$

Анализ моторной плотности (66,7 %): потери плотности занятия имели место вследствие общих организационных моментов. Плотность терялась из-за длительности организационных моментов (построения детей, расстановки, объяснения упражнений).

Общая педагогическая плотность 95,2) всего занятия оказалась высокой.

## 12. Протокол пульсометрии ребёнка на физкультурном занятии

Средняя группа

Ф.И.О. испытуемого ребенка: Лиза .

Всего детей: 6 человек.

Инвентарь: флажки 10 шт., 1 шнур.

Дата и место проведения: 25.11.2022г., спортивный зал МБДОУ №15

Ф.И.О. проводящего занятие – воспитатель– Старостенко Алла Феликсовна

Протокол наблюдений

№	наименование	время	частота пульса	
---	--------------	-------	----------------	--

<b>п/п</b>	<b>действий перед подсчетом пульса</b>	<b>подсчета пульса от начала занятия</b>	<b>частота за 10 сек.</b>	<b>частота за 1 мин.</b>	<b>примечание</b>
<b>1.</b>	В покое (после занятия развития речи)	9час 00мин	11	105	105–110 ударов в минуту
<b>2.</b>	При входе в зал	9час05мин	13	108	Суетится, вертится
<b>3.</b>	В начале занятия (по муз. вступлению)	9час 10мин	15	109	
<b>4.</b>	Слушал(а) воспитателя	3.00	12	106	внимательно
<b>5.</b>	Ходьба, свободный бег	5.00	18	112	Быстро бегала
<b>6.</b>	Слушала описание упр.1	7.00	14	107	
<b>7.</b>	Выполняла упр. 1	8.00	16	114	Выполняла старательно
<b>8.</b>	Наблюдала показ упр.2	9.30	15	113	
<b>9.</b>	Прыжки через шнур	13.00	21	126	Торопилась выполнять
<b>10.</b>	Прыжки через кирпичик	16.00	22	132	Прыгала постоянно
<b>11.</b>	Участвовала в подвижной игре	19.00	23	131	Активно бегала
<b>12.</b>	Построение, выход из зала	21.00	16	106	

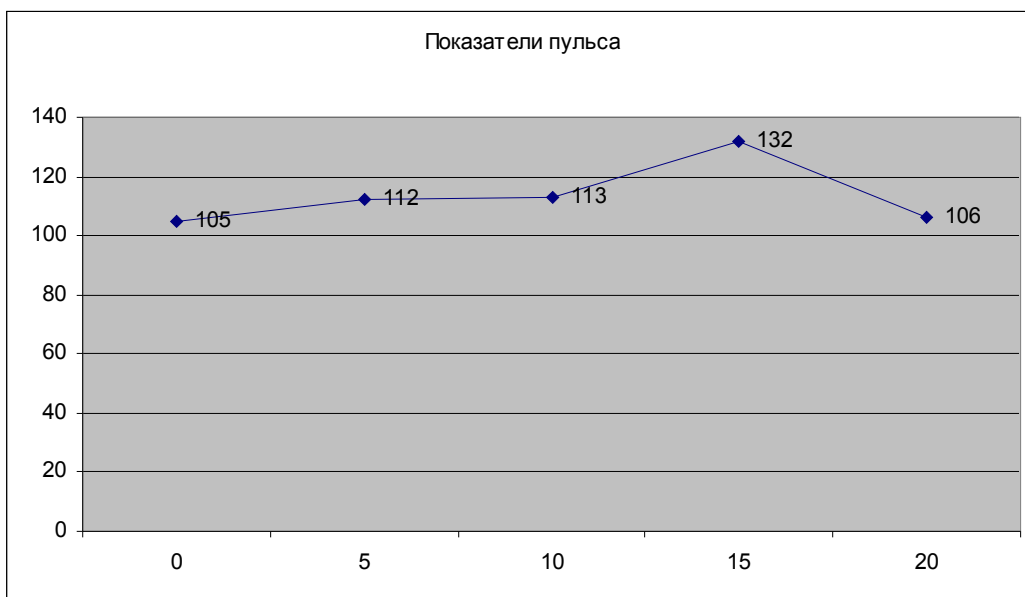


Рис. 4. - Физиологическая кривая тренировочного занятия для детей первой младшей группы

Выводы.

Для занятия закрепляющего вида физиологическая кривая одновершинная (рис. 4). Значительное снижение кривой до исходного показателя не отмечается. Во всем занятии прослеживается наличие важного физиологического принципа — постепенное увеличение физической нагрузки и затем небольшое снижение к концу занятия.

Определение тренирующего эффекта физкультурного занятия:  $(105 + 108 + 109 + 106 + 112 + 107 + 114 + 113 + 126 + 132 + 131 + 106) : 12 = 124$

В группе детей 2 - 3-летнего возраста развивающий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не менее 125-130 ударов.

### 13. Статистический и письменный отчет по итогам учебной и производственной практики

По результатам учебной и производственной практики был составлен статистический и письменный отчет (табл. 8).



Таблица 8 – Статистический отчет об учебной и производственной практике

№	Мероприятия	Всего проведено
1	Физкультурное занятие	5
2	Утренняя гимнастика	2
3	Физкультурный праздник	1
4	Закаливающие процедуры	2
5	Подвижные игры (в зале)	2
6	Подвижных игры (на улице)	2
7	Просмотр и анализ физкультурного занятия	1
8	Расчет моторной плотности занятия	1
9	Расчет и оформление протокола пульсометрии	1
10	Оказание помощи раздеванию детей, в умывании и причесывании детей после прогулки, в подготовке к обеду.	3
11	Всего проведенных самостоятельно мероприятий	20

Я, Васильченко Анна Константиновна, проходила учебную и производственную практику в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад комбинированного вида № 15 с 10.11.2022 по 16.11.2022 и с 17.11.2022 по 30.11.2022 года. Во время прохождения учебной практики изучала особенности учебно-воспитательного процесса и состояния физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. В ходе беседы с заведующим ДОУ, старшей медицинской сестрой, воспитателями выделила, что учреждение функционирует с акцентом на санитарно-гигиенические, профилактические и оздоровительные мероприятия. Изучила документацию, которая регулирует и определяет деятельность дошкольных учреждений, документы детского сада (Устав ДОУ, Правила внутреннего трудового распорядка, должностные инструкции и др.), изучала документы по планированию учебно-воспитательной работы в средней группе, по планированию физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и в группе.

В ходе производственной практики научилась планированию и проведению утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливания, физкультурных досугов. Оказывала помощь воспитателям в организации и проведении режимных моментов, к которым относится умывание, одевание, питание, сон. Они направлены на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепление здоровья. Оказывала помощь старшей медицинской сестре в организации и проведении наблюдений за изменениями в самочувствии детей во время их пребывания в образовательном учреждении; взаимодействия с медицинским персоналом образовательного учреждения по вопросам здоровья детей; диагностики результатов физического воспитания и развития.

Изучала процесс сотрудничества работников ДООУ с родителями по вопросам укрепления здоровья детей.

В детском саду созданы оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья детей, их полноценного физического и психического развития:

Проведение закаливающих мероприятий, профилактика инфекционных заболеваний, деятельность коллектива по гигиеническому просвещению родителей, приобщение детей и родителей к принципам здорового образа жизни способствует сохранению и укреплению здоровья воспитанников. В осенний период воспитанники были привиты от гриппа, кроме имеющих медицинские отводы и тех детей, чьи родители не дали своего согласия на прививку. С родителями медицинский персонал проводил индивидуальные консультации о важности и необходимости вакцинации. В результате охват детей составил 68%.

Вопросы, связанные с физическим развитием дошкольников, охраной и укреплением здоровья детей, рассматриваются, обсуждаются, анализируются в системе педагогических советов, методических совещаний, открытых занятий, производственного контроля. Комплекс педагогических и коррекционных мероприятий по здоровьесбережению и физическому воспитанию дошкольников включает в себя:

- 1) проведение физкультурных занятий в различных формах:
  - в физкультурном зале;
  - на свежем воздухе;
- 2) утренняя и вторая бодрящая гимнастика;
- 3) повышение режима двигательной активности в процессе дня: динамические паузы, двигательные разминки, логоритмические и кинезиологические упражнения;
- 4) подвижные, спортивные игры, хороводные игры на прогулках, «малый туризм»;
  - систему закаливания;
  - планирование активного досуга: спортивные праздники, день здоровья.

Провела:

- 5 занятий по физической культуре. При проведении занятий ставила цели:
  - 1) Создать благоприятные условия для физического развития и укрепления организма детей раннего возраста.
  - 2) Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке.
  - 3) Приучать детей выполнять задание самостоятельно.
  - 4) Устанавливать эмоциональный контакт, взрослого и детей.
  - 5) Закрепить в речи детей некоторые выражения регламентирующие проведение подвижных игр, умение по речевой команде брать нужное количество предметов.
    - 2 утренних гимнастики;
    - 2 закаливающих мероприятия;
    - 2 подвижных игры в зале и на улице.

Приняла участие в разработке физкультурного праздника и его проведении в качестве ведущей.. Спортивный праздник в старшей группе "Физкультурой заниматься нам не лень, с ней мы дружим каждый день" Цель: учить действовать совместно, развлечь детей, доставить им удовольствие. Цель была достигнута.

Просмотрела и проанализировала 3 физкультурных занятия.

Анализ моторной плотности (66,7 %) показал, что потери плотности занятия имели место вследствие общих организационных моментов. Плотность терялась из-за длительности организационных моментов (построения детей, расстановки, объяснения упражнений).

Общая педагогическая плотность (95,2) всего занятия оказалась высокой и соответствует возрасту детей.

На занятии проводила замеры пульса ребенка. Для занятия закрепляющего вида характерна физиологическая кривая одновершинная. Значительное снижение кривой до исходного показателя не отмечается. Во всем занятии прослеживается наличие важного физиологического принципа — постепенное увеличение физической нагрузки и затем небольшое снижение к концу занятия.

При отборе материала соблюдала санитарно-гигиенические требования при проведении занятий: освещенность была достаточная, длительность занятия не превышала - 20-25 минут. .

Считаю, что практика прошла успешно.

30.11.2022 г.

Васильченко А.К.