

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

## «Развитие физических качеств дошкольников в ходе режимных моментов в ДОУ».

Подготовила консультацию  
инструктор по физической культуре  
Дик Н.С.

Дошкольное детство является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и развития физических качеств. Поэтому охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей является одной из основных задач дошкольного образования.

В ФГОС прописано: «Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Решать эти **задачи** в системе работы ДОУ призваны физкультурно-оздоровительные технологии, которые направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Реализацию этих технологий на практике осуществляют инструкторы по физической культуре в тесном взаимодействии с воспитателями ДОУ, в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и в разных формах организации педагогического процесса: в ходе НОД, в свободной деятельности детей, в процессе режимных моментов, на прогулках.

Одним из важных компонентов двигательного режима является утренняя гимнастика.

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно до завтрака в течение 6-10 мин. на воздухе (при благоприятных климатических условиях) или в помещении.

Существуют разные типы и варианты утренней гимнастики:

- комплекс музыкально-ритмических упражнений;
- утренняя гимнастика игрового характера;
- утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки;
- комплекс упражнений с тренажерами простейшего типа (диск «Здоровье», детский эспандер, детские гантели, гимнастический ролик и т. п.);

Обычно комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель. Он проводится под руководством инструктора по физической культуре. Дети подготовительной группы вполне могут самостоятельно воспроизводить

весь комплекс целиком после нескольких повторений. Во время организации необходимо музыкальное сопровождение.

**Непосредственно организованная образовательная деятельность по физическому развитию (НООД)** является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год.

**Физкультминутка** является обязательной частью НООД. Любая непосредственная организованная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления воспитателю целесообразно провести физкультминутку. Это набор общеразвивающих упражнений (упражнения для рук, наклоны, приседания, прыжки, подскоки, ходьба.) с текстовым сопровождением, или танцевальные, импровизационные движения с музыкальным сопровождением.

Во время большого перерыва между занятиями проводится **физкультурная пауза (двигательная разминка)**. Обычно, она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений типа: «Кольцеброс», «Серсо», «Закати в лунку шарик», «Перетягивание каната», «Удочка», «Сбей городок», «Прокати шарик по дорожке», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, ракетки).

Основные требования к проведению физкультурных пауз:

- упражнения должны быть хорошо знакомы детям;
- просты по содержанию с небольшим количеством правил;
- доступны;
- должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее;
- в конце двигательной разминки надо предложить детям различные дыхательные упражнения.

Продолжительность разминки не более 10 мин: 6-8 мин. для активного движения и 1-2 мин. для упражнений на расслабление.

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

Подвижные игры предназначены для совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются на подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные) и игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки); по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности). Проводятся ежедневно и во всех возрастных группах.

**Зарядка после дневного сна** позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику

нарушений осанки и плоскостопия. Она имеет вариативный характер, и разную степень продолжительности от 7-15 минут. После проведения 3-4 общеразвивающих упражнений лёжа в постели (на спине, на боку, на животе) ежедневно осуществляются пробежки по массажным дорожкам (дорожки здоровья).

**Закаливание** является важнейшей частью физического воспитания дошкольников. В системе работы ДОУ закаливание нужно рассматривать как сознательное применение системы мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Принципы закаливания: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, личностноориентированный подход.

Виды закаливания:

- ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе;
- водные процедуры: местные (умывание, мытьё рук прохладной водой, полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна прохладной водой или водой комнатной температуры, ножные ванны, обтирания или обливания до пояса) и общие (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне);
- воздушные ванны и ходьба по «дорожкам здоровья» после сна;
- ходьба босиком.

**Самостоятельная двигательная деятельность** детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия (для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды, чередования активной и спокойной деятельности детей).

**Музыкально-ритмическая деятельность** – это вид музыкальной деятельности, основой которого является взаимодействие музыки и ритмического движения. В процессе движений под музыку дошкольники овладевают культурой тела, «языком движений», происходит совершенствование движений, появляется их выразительность. Эта деятельность благотворно влияет на физическое развитие детей: происходит общее укрепление здоровья: развитие и рост опорно-двигательного аппарата; развитие органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; формируется правильная осанка, повышается работоспособность, жизненный тонус организма, совершенствуется развитие координации движений.

Она тесно связана с физической культурой, из которой выбираются основные движения: ходьба, бег, прыжки, которые преобладают в играх, хороводах, плясках.



Используются также гимнастические упражнения для верхнего плечевого пояса, ног, корпуса. Эти движения с включением различных предметов (мячи, обручи, флажки, ленты и т. д.) и без них разучиваются с детьми среднего и старшего возраста. Применяются некоторые перестроения (ходьба шеренгами, в круге, парами и т. д., необходимые для хороводов, танцев. Они хорошо организуют детский коллектив, облегчают проведение игр, хороводов.

**Психогимнастика** это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (*как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы*). Показана как детям с нарушениями характера, так и детям с нормой развития с целью психофизической разрядки. Она может использоваться воспитателями в повседневной работе с детьми, не требует специальной подготовки, при проведении психогимнастики не используются атрибуты.

#### Элементы психогимнастики

В ДОУ применяются при проведении НООД (помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость и снять усталость, на коррекционных занятиях с логопедом и психологом, в ходе свободной деятельности детей, или как специальные занятия направления на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы психики человека,

Проводя работу, направленную на развитие физических качеств дошкольников, и воспитатели, и специалисты ДОУ должны проводить работу с родителями, направленную на приобретение и расширение знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого организуются различные уголки и стенды для родителей, проводятся открытые занятия, формируются клубы здоровья, проводятся беседы, консультации, рекомендуется специальная литература по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка.

Систематическое и планомерное проведение работы с родителями позволяет повысить их педагогическую компетентность в вопросах психофизического развития ребёнка.

## Подвижные игры и упражнения на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста

### РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

#### «Эстафета с обручами»

Отмечается качество выполнения задания и скорость.

Играющие встают в 2 колонны. На расстоянии 5 – 6 метров от колонн кладутся обручи – по 1 против каждой команды. По сигналу воспитателя: «1,2,3 – беги!» первые в колонне бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают в обруч, кладут его на место, бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего игрока и встают в конец колонны. Бежит следующий игрок. Выигрывает та группа детей, которая раньше пройдет полосу препятствий.

#### «Сделай фигуру»

Отмечается выразительность фигуры.

Выбирается ведущий. Дети свободно передвигаются по площадке. На сигнал ведущего (удар в бубен или слово: «Стоп!») все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим.

#### «Маленький затейник»

Все упражнения выполнять в медленном темпе.

1. Наклоны вперед и назад:

- вперед сидя;
- назад, стоя на коленях;
- вперед и назад стоя.

2. «Ласточка». Стоя на одной ноге. Тело прогнуто, голова приподнята, руки в стороны. Носок поднятой ноги оттянут. Время удержания можно увеличивать до 10-20 сек.

#### Эстафета с мячами

Обращается внимание на правильность выполнения упражнений.

Играющие делятся на 2 отряда и встают в 2 колонны. Ноги расставлены на ширину плеч. Первым в колонне дается мяч. По сигналу воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки вверх и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади, тот следующему и т. д. Когда последний ребенок получает мяч, он бежит к воспитателю и отдает ему мяч.

1-2 раза мяч передается над головой, затем дается команда: «Вниз!» (мяч передается между расставленными ногами).

## РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

### «Горячая картошка»

Передавать мяч друг другу аккуратно в руки.

Дети встают в круг, руки за спиной. В кругу стоит ведущий. По сигналу воспитателя дети начинают передавать «*картошку*» (мяч) друг другу. В это время ведущий просит показать игрокам руки. Если в руках ребенка оказался мяч, он встает в круг (*становится ведущим*) и игра начинается сначала.

### «Мышеловка»

После того, как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих в кругу.

Играющие делятся на неравные группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (*мыши*) находятся вне круга. Изображающие мышеловку, идут по кругу, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,  
Все погрызли, все поели.  
Берегитесь же, плутовки,  
Доберемся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки –  
Переловим всех сейчас!»

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя: «*Хлоп!*» стоящие в кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они встают в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, они меняются ролями и игра возобновляется.

### «Охотники»

Охотникам не разрешается выходить за черту.

«*Звери*» свободно ходят по площадке. Три или четыре «*охотника*» стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все «*звери*» останавливаются, и каждый «*охотник*» легко бросает в них свой мяч. Задетые мячиками заменяют «*охотников*». Разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей.

### «Хоккей»

Стараться провести мяч к воротам, не мешая другому.

Игроки 2-х команд находятся на площадках прямоугольной формы. На противоположных сторонах площадки обозначаются ворота. Игроки с клюшками или гимнастическими палками стремятся забить в ворота соперника маленький мяч. Игра проходит в пределах площадки на время. Вратарей не ставят.

## РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

### «Мы веселые ребята»

Если ловишка никого не поймал, то после 2-3 перебежек выбирается новый ловишка.

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно в середине между линиями, находится ловишка.

Дети:

«Мы веселые ребята,  
Любим бегать и скакать.  
Ну попробуй нас догнать.  
Раз, два, три - лови!»

Дети бегут на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3-х перебежек производится подсчет пойманных, и выбирается новый ловишка.

### «Перелет птиц»

Соблюдать осторожность, стоя на снаряде.

Дети бегают враспынную по площадке, изображая птиц. По сигналу воспитателя: «*Ветер, буря!*» - поднимаются на гимнастическую стенку или становятся на скамейки. По сигналу: «*Хорошая погода!*» - дети бегают по площадке.

### «Падающая палка»

Поощряется быстрая реакция на сигнал.

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центре круга палку, придерживая ее рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он отпускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

### «Пустое место»

Дети, стоящие в кругу, не препятствуют передвижению бегущих. Играющие образуют круг. Водящий бежит за кругом, кого-нибудь пятнает и продолжает бежать в ту же сторону, а запятнанный игрок бежит в противоположную сторону. Каждый старается скорее обежать круг и встать на пустое место. Не успевший занять место становится водящим, и игра продолжается. Пятная игрока, ведущий обязан уступить тому дорогу, отходя на шаг от круга.



## РАЗВИТИЕ СИЛЫ

### «Кто дальше»

Выполнять только по 1 толчку.

Дети разбиваются на несколько команд и выстраиваются параллельными колоннами перед линией, за которую переступить нельзя. Первые номера толкают вперед набивной мяч. В месте остановки мяча проводится новая линия. Следующие участники толкают мяч уже от новой линии. Побеждает команда, у которой мяч окажется на большем расстоянии от начальной линии.

### «Не задень мяч»

Контролировать силу движения рук.

Трое или четверо ребят становятся вокруг мяча, лежащего на полу, и кладут руки на плечи рядом стоящим партнерам. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-либо коснулся мяча. Коснувшийся выбывает из игры. Оставшийся последним – побеждает.

### «Кто устоит»

Контролировать силу удара.

Играющие в парах располагаются лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Пятки и носки вместе. Каждый старается ударами одной или обеих рук в ладонь соперника вывести его из равновесия. Можно уклоняться от ударов, убирая ладони. Игрок, оторвавший ступни ног от земли или сдвинувшийся с места, считается побежденным.

### «Перетягивание каната»

Стараться удержаться на ногах. При падении одного из игроков игра останавливается.

Две команды с равным числом игроков берутся за концы каната. На земле проводятся 3 линии на равном расстоянии между ними. На середину каната привязан бант, который совмещен со средней линией. По команде игроки стараются перетянуть канат на свою сторону. Побеждает команда, перетянувшая бант на канате до своей линии.

## РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

### «Кто дольше»

Дети прыгают до тех пор, пока не сделают ошибку. Прыжки через скакалку на месте, с продвижением вперед.

### «Веселые эстафеты»

Отмечается качество выполнения упражнений и быстрота.

Эстафеты с разными вариантами заданий:

- прыжки;
- бег;
- передача мяча;



- 
- подлезание;
  - подтягивание по скамейке на животе и др.

### «Пятнашки»

Стараться сохранить положение полуприседа во время игры.

Игроки располагаются в пределах площадки в положении полуприседа. Один из игроков («салка») ловит, а остальные убегают. Как «салка», так и убегающие должны перемещаться в положении полуприседа. Догнав кого-либо из игроков, «Салка» касается его рукой. Возможен вариант, когда водящий пятнает других игроков не рукой, а мячом. Тот, кто выпрямиться или выбежит за пределы площадки, становится «салкой».

### «Прыгуны»

Игроки, коснувшиеся линии или остановившиеся, выбывают из игры. Игроки располагаются лицом к стене и поднимают руки кверху. На расстоянии 15-20 см. выше пальцев каждого игрока проводятся линии. Игроки по команде начинают безостановочно прыгать вверх, стремясь коснуться ладонями стены выше соответствующих линий. Побеждает тот, кто выполнил больше всего прыжков.