

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 122»

***Цикл занятий по оздоровительной гимнастике для
детей старшего дошкольного возраста
«Нескучная физкультура»***

Инструктор по физической культуре

Калинина Анна Викторовна

2022 г.

Цели :

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках ДОО;
- повышение интереса к занятиям по физической культуре.

Задачи :

1. Образовательные:

- Формировать правильную осанку, равномерное дыхание;
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- Учить детей чувствовать свое тело;
- Вырабатывать равновесие, координацию движений.

2. Развивающие:

- Развивать морально – волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- Укреплять мышцы тела;
- развивать способности ориентироваться в пространстве;

3. Воспитательные:

- прививать у ребенка желания заботиться о своем здоровье, посредством специальных упражнений;
- развивать и корректировать психические функции и компоненты деятельности,
- совершенствовать психомоторику;
- развивать эмоционально – волевою сферу и личностные качества.

Структура: конспекты рассчитаны для занятий с детьми 5-6 лет. Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Ожидаемый результат:

1. Осознание детьми понятия «здоровье» и влиянии образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками само оздоровления.
4. Ребенок будет знать правила здорового образа жизни
5. Ребенок сможет использовать средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально – волевых качеств
6. Снижение уровня заболеваемости.

Содержательный раздел.

При проведении занятий используются разные здоровьесберегающие технологии, которые оказывают благоприятное воздействие на детский организм:

1. Упражнения для укрепления мышц стопы. Гимнастика для стоп направлена на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней, она

является основным средством профилактики плоскостопия у дошкольников. Она так же благотворно влияет и на общее укрепление организма ребёнка. Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность. Физические упражнения, входящие в комплекс гимнастики, улучшают кровоснабжение, тонизируют мышцы, подтягивают свод стопы.

2. Упражнения для укрепления мышц спины. В дошкольном возрасте идёт активно формирование осанки ребёнка. Нарушения осанки возникают у детей при ослаблении мышечно-связочного аппарата. Упражнения для укрепления спины помогут правильному формированию опорно-двигательного аппарата, укреплению позвоночника и мышц, устранению асимметрии осанки и профилактики сколиоза.

3. Элементы йоги. Задача упражнений состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укреплении мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка. В результате занятий йогой у детей формируется правильная осанка, воспитанники «заряжаются энергией». При выполнении упражнений дети выполняют подражательные движения. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы животных, сказочных персонажей и др. можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

5. Дыхательная гимнастика которая укрепляет органы дыхания, улучшает кровообращение и деятельность сердечно - сосудистой системы, а также повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Дыхательная гимнастика необходима для быстрого восстановления организма после физических нагрузок, снижения утомляемости и повышению концентрации внимания.

6. Пальчиковая гимнастика способствует развитию речи, творческого мышления, активизирует моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться.

7. Релаксационная гимнастика - метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

8. Самомассаж и точечный массаж. Массаж позволяет повысить жизненный тонус, нормализовать кровообращение в разных частях тела. Самомассаж детьми выполняется в забавной игровой форме – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, это прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения. Точечный самомассаж используется в основном для нормализации нервных процессов, чаще всего это массаж головы и лица, кистей рук, пальцев ног, стопы. Точечный массаж предотвращает простудные заболевания, помогает детям научиться управлять мимикой лица. Выполняется такой массаж путём

нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа служит расслабляющим или же наоборот возбуждающим средством. Длится он всего 3-5 минут и оказывает на организм ребёнка положительный эффект.

9. Подвижная игра способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Формы организации двигательной деятельности, используемые в образовательном процессе: групповые по 5-6 человек, индивидуальные.

Основные принципы организации занятий:

- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.
- Доступность. Материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- Чередование нагрузки. Важно для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта.
- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнений, потребность их выполнять.
- Индивидуально-дифференциальный подход. Учет возрастных, психомоторных, двигательных, психологических возможностей ребёнка, а также состояния его здоровья.

Занятия должны проходить на фоне эмоционального подъема. Необходимо поощрять малейшие успехи детей, оказывать максимальную помощь в преодолении индивидуальных затруднений, проявлять терпеливое, щадящее отношение к каждому ребенку.

Не допускается отрицательная оценка неудачных и ошибочных движений, резкий или повышенный тон, привлечение коллектива к ребенку в случае его неуспехов. Дети должны испытывать радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать свои чувства, переживания, свое понимание музыкального образа.

При проведении занятий важно правильно организовывать общение с детьми. Это возможно лишь тогда, когда установлены положительные эмоции. Доброжелательное, внимательное отношение к каждому ребенку – залог успешной работы.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

Основные принципы построения занятий.

Каждое занятие состоит из 3х основных разделов: подготовительного, основного и заключительного.

Подготовительная или вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. В неё входят дыхательная гимнастика и небольшая разминка.

Основная часть является одним из главных составляющих занятия, в нее входят упражнения для профилактики плоскостопия, укрепления мышц спины, профилактики заболеваний носа, горла, элементы самомассажа и т. д. Заключительная часть направлена на снижение нагрузки, восстановление дыхания, главная задача ее – привести организм ребенка в относительно спокойное состояние (релаксация, элементы йоги).

Перспективный план занятий

1 полугодие

1-2 Тема: Знакомство «Нескучная зарядка»

Задачи:

1. Учить детей правильному дыханию.
2. Воздействовать на кончики пальцев, стимулировать прилив крови к рукам.
3. Разогрев мышц и приведение их в тонус.

Содержание:

1. Зарядка в стихотворной форме
2. Массаж рук
3. Гимнастика потягиваний – лежа на спине и животе
4. Игра на снятие напряжения

«Спящие куклы»

3-4 Тема: «Поиграем с носиком»

Задачи:

1. Укрепление дыхательного тракта.
2. Укрепление мышц спины.
3. Разогрев мышц и приведение их в тонус.

Содержание:

1. Игровой массаж - закаливающее дыхание
2. Укрепление мышц спины:
«змея», «ящерица», «кораблик», «качалка», «рыбка», «колечко»

3. Гимнастика потягиваний – стоя

4. Медитация «Волшебный сон»

5-6 Тема: «Юный йог»

Задачи:

1. Укрепление мышц горла, формирование правильного дыхания.
2. Укрепление мышц спины.
3. Развитие статического равновесия.

Содержание:

1. Комплекс оздоровительных упражнений для горла

2. Упражнения для укрепления мышц спины: «кошечка», «книжка», «птица», «страус», «летучая мышь», «носорог», «улитка»

3. Позиции йоги

4. Игра на расслабление «Цветок»

7-8 Тема: «Поиграем с ушками»

Задачи:

1. Восстановить носовое дыхание.

2. Формирование правильной осанки.

3. Стимулирование биологически активных точек, расположенных на ушах.

Содержание:

1. Дыхательные упражнения

2. Профилактика плоскостопия - упражнения лежа

3. Массаж ушек

4. Элементы йоги.

5. Упражнение на расслабление «Падающее перо»

9-10 Тема : «Поиграем с ножками»

Задачи:

1. Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

2. Укрепление мышц позвоночника.

3. Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания.

Содержание:

1. Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей

2. Укрепление мышц позвоночника

3. Массаж ножек

4. Элементы йоги.

5. Игра «Я рядом с тобой»

11-12 Тема: «Приосанимся»

Задачи:

1. Скорректировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшать функцию дыхания (углубленный выдох).

2. Развитие и укрепление мышц пальцев, стопы и голени.

3. Укрепление мышц спины, улучшение кровообращение позвоночника.

Содержание:

1. Дыхательные упражнения: «бульканье», «сова», «шарик лопнул», «запасливые хомячки»

2. Профилактика плоскостопия – упражнения с мячом, стоя и в ходьбе

3. Приосанимся

4. Позиции йоги

5. Медитация «На пляже»

13-14 Тема: «Поиграем с ручками»

Задачи:

1. Скорректировать движения рук с дыханием.

2. Укрепление мышц тазового пояса и бедер.

3. Воздействовать на кончики пальцев, стимулировать прилив крови к рукам.

Содержание:

1. Дыхательные упражнения: чей шарик дальше, кто самый громкий, поезд с арбузами, пчелка

2. Укрепление мышц тазового пояса и бедер – 1ая половина упражнений

3. Массаж рук

4. Позии йоги

5. Игра «Медведь после зимней спячки»

15-16 Тема: «Бегай, прыгай – будь здоров!»

Задачи: 1. Профилактика простудных заболеваний.

2. Укрепление мышц спины, улучшение кровообращение позвоночника.

3. Укрепление мышц ног.

Содержание:

1. Бегай, прыгай, будь здоров - веселые упражнения, которые помогут справиться с недугом

2. Приосанимся

3. Укрепление мышц ног

4. Элементы йоги.

5. Игра «Проснуться и уснуть»

17-18 «Поиграем с носиком».

Задачи:

1. Укрепление дыхательного тракта.

2. Укрепление мышц спины.

3. Разогрев мышц и приведение их в тонус.

Содержание:

1. Игровой массаж - закаливающее дыхание

2. Укрепление мышц спины: «змея», «ящерица», «кораблик», «качалка», «рыбка», «колечко»

3. Гимнастика потягиваний – стоя

4. Упражнение «Почувствуй свое сердце»

19-20 «Дышит, дышит носик»

Задачи:

1. Восстановить носовое дыхание, формировать ритмичный выдох, углубляя его.

2. Воздействовать на кончики пальцев, стимулировать прилив крови к рукам.

3. Укрепление мышц спины.

Содержание:

1. Дыхательные упражнения

2. Массаж рук

3. Гимнастика потягиваний – лежа на спине, на животе

4. Упражнения для укрепления мышц спины: «кошечка», «книжка», «птица», «страус», «летучая мышь», «носорог», «улитка»

5. Игра «Пылинки и пылесос»

21-22 «Нескучная зарядка»

Задачи:

1. Учить детей правильному дыханию.
2. Укрепление мышц горла, формирование правильного дыхания.
3. Формирование правильной осанки.
4. Развивать статическое равновесие.

Содержание:

1. Нескучная зарядка
2. Комплекс оздоровительных упражнений для горла
3. Формирование правильной осанки– первые 6 упражнений.
4. Элементы йоги.
5. Игра «Слушаем тишину»

23-24 «Сильные ножки»

Задачи:

1. Тренировать носовое дыхание, смыкание губ, координацию движений.
2. Профилактика плоскостопия.
3. Стимуляция биологически активных точек, расположенных на ушной раковине;

стимуляция активных точек, расположенных на подошвах ног.

Содержание:

1. Дыхательные упражнения для детей: «чей шарик дальше», «сова-сова», «пчелка», «запасливый хомячок».
2. Профилактика плоскостопия – сидя на полу, руки в упоре сзади
3. Массаж ушек, ножек
4. Элементы йоги.
5. Игра «Облако, замри!»