

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 35

620105, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья, 105, тел. (343)366-87-07
E-mail: dou35ek@mail.ru

ПРОЕКТ



направление проекта «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!» Консультации для воспитателей.

Составил: инструктор по физической культуре,
1 квалификационной категории,
Белкина А.Н.

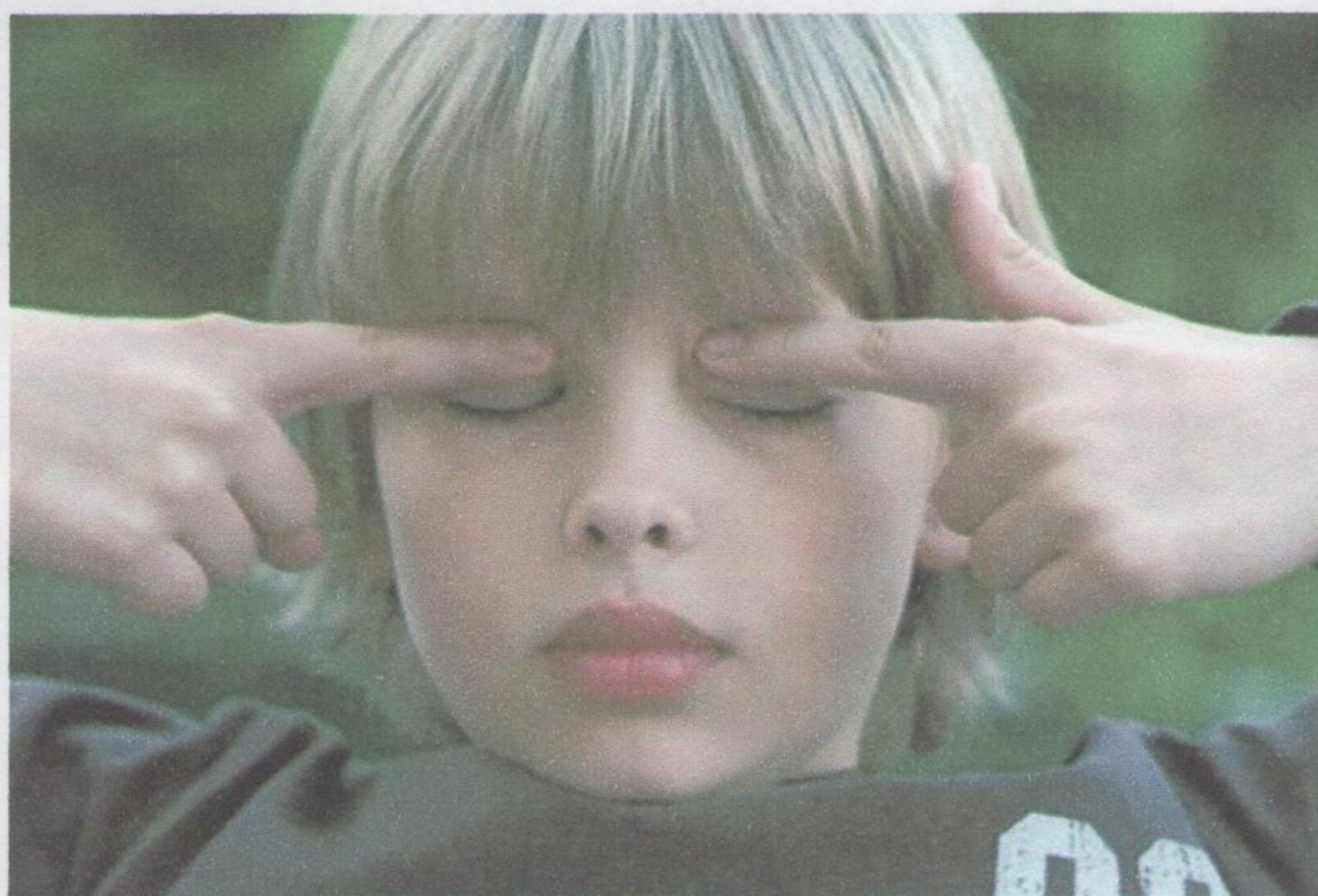
г. Екатеринбург

«Гимнастика для глаз – детям»

(Консультация для родителей)

По статистике у каждого третьего взрослого и у каждого четвертого маленького жителя планеты существуют проблемы со зрением. Это и немудрено, ведь 90% всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью зрения. Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для детей, ведь отдыхают глазки только тогда, когда ребёнок спит. Поэтому так важно беречь зрение смолоду.

Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание с раннего детства. Один из наиболее удобных и проверенных способов - детская гимнастика для глаз. Медики разработали тысячи комплексов, которые помогут укрепить и сохранить зрение малыша. Все они направлены на снятие напряжения с детских глазок, что особенно важно в современное время, когда ребенок с малых лет сидит за компьютером. Большинство гимнастик для глаз детей предусматривают движение глазного яблока во всех направлениях. Пусть малыш двигает глазками «верх-вниз, влево-вправо. Попросите ребенка зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти. Если умеет - пусть считает сам. Если нет - помогите ему. Чтобы снять напряжение в глазках, малыш должен один раз в 1-2 часа переключать зрение. Для этого попросите его смотреть вдаль в течение 5-10 минут. Немаловажно, чтобы он периодически еще и закрывал глазки для отдыха на 1-2 минуты.



Предложите ребёнку представить себя Буратино. Ребенок должен закрыть глаза и посмотреть таким образом на кончик своего носика, а взрослый в это время пусть посчитает до 8. Малышу нужно представить, что его носик растет, а он следит этим занимательным процессом с закрытыми глазками. Потом нос также должен уменьшаться - считайте в этот раз оборот: от 8 до 1.

Попросите малыша не поворачивать головы, но при этом пусть он смотрит сначала медленно вправо, потом - прямо, потом медленно повернет глаза влево и снова прямо. Следует проделать то же самое, только вверх и вниз. Два раза повторить. Еще одно хорошее упражнение - закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев. Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, а нижнее веко от наружного края к носу, потом - наоборот. Такое упражнение для глаз детей ослабляет мышцы и улучшает кровообращение

Чтобы малыш тренировал зрение, ему полезно играть с яркими, подвижными игрушками. Пусть они прыгают, катаются, кувыркаются и вертятся.

И помните — зрение нарушается медленно. И также медленно оно восстанавливается. Это, конечно, если естественным путем. Есть еще, безусловно, хирургическая, лазерная и контактная коррекция. Но ведь никто из нас не хочет исправлять малышу зрение именно таким путем.

Вот почему гимнастика, которую ребёнок будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глаз.

Групповые участки в зимний период.



Младшая и средняя группы.

- Зимой строится горка высотой 90-100см., для младших детей со скатом длиной 3 м. (пологим и расширенным книзу, шириной 1,5 м., с наклоном 20-30.) Сверху делается площадка размером 1,5х1,5м. Справа от ската- лесенка(высота ступеней 12-14 см., ширина- 25см.), лоток для санок шириной 50-60см с бортиками высотой до 10см.
- Снежные валы служат для упражнений в ходьбе, беге, прыгивании, перешагивании, перелезании, для упражнений в равновесии (длина их от 1,5 до 5м., высота от 10 до 35 см)
- Для катания на санках устраиваются снеговые дорожки шириной 1 м, длиной 10м. вне участка. Дорожка обрамляется снежными валами. Для детей средней группы выделяется место для обучения катанию на лыжах. Длина лыжни 10 м., ширина 1м.
- С установлением морозной погоды(-4-10⁰) приступают к устройству ледяных дорожек для скольжения на ногах. Для младших групп длиной до 1,5м., шириной 30-40 см. Начинается дорожка снеговым разбегом. Они могут располагаться параллельно на расстоянии 50-70 см., для детей постарше- последовательно 2-3 дорожки в чередовании со снеговым разбегом.
- Для метания устраиваются горизонтальные цели на разной высоте (в виде забавных фигурок); вертикальными целями служат отверстия в снежной крепости, фанерные щиты размером 50х50, 60х60 см., укрепленные на палках длиной 1,5-2 м., которые вставляются в снежные сугробы.

Старшая и подготовительная группы.

- Зимой на участке строится горка из снега высотой 1,5-2 м., со скатом длиной 5-6., и шириной 1м., лестницей (высота ступенек 14см., ширина 25) и лотком для санок шириной 50-60см. Наклон ската 20-30°. По краю ската и лотка делаются бортики высотой 10 см. Для подготовительной группы можно делать двойные горки (с двумя скатами), встречные горки (прокат одной горки строится напротив лесенки другой).
- Снежные валы делают высотой от 20 до 50см., длиной 2-3м. и более по краям площадки. Размеры определяются программными требованиями в соответствии с назначением. Валы могут быть разновысокие, расположенные по прямой и зигзагообразно. Из валов сооружается лабиринт, высота стенок которого должна быть выше роста ребёнка. Ширина дорожек 60-70см., толщина стен 50см.
- Снеговые дорожки для ходьбы, бега, катания на санках располагаются по периметру участка; ширина 1м., они ограничиваются валами.
- Ледяные дорожки могут быть длиной 3-4м. и более. Дальность проката зависит от скорости разбега, его физической подготовленности. Ширина дорожек 40-45 см. Располагаться они могут параллельно, начиная от места для бега и затем чередуясь со снежными дорожками. Дорожки делают наклонными – дорожки-горки длиной 15-20м.
- Для упражнения в метании из снега строятся горизонтальные круглые мишени-цели (диаметр 50-40см.) на разной высоте; используются также навесные щиты-мишени, щиты-мишени на шестах, движущиеся цели на санках; сооружаются забавные фигуры-мишени из снега.
- Для игр детей сооружаются снежные крепости, теремки, туннели, сюжетные постройки (самолёт, ракета, ледокол и др.), разнообразные снежные скульптуры, активизирующие двигательную деятельность детей.

«Движение — это жизнь дошкольника»

(Консультация инструктора по физической культуре)



Ребенок четырех лет очень активен.

Физическое развитие требуется ему как воздух. Свобода — определяющее условие этого развития. Почаще вывозите малыша за город, на широкие просторы, в естественную среду обитания всего живого, где есть лес, вода, солнце, горы. Именно здесь он ощущает необъятность мира и свои неисчерпаемые возможности.

А каким законам подчиняется рост ребенка? Рост ребенка — прямое отражение процесса его развития. Если малыш не растет — он не развивается! Увеличение длины тела является очень важным и тонким показателем развития ребенка в целом. Физиологи доказали, что рост замедляется в условиях дефицита любви. Ребенок хорошо растет в атмосфере счастья и радости, когда он чувствует защищенность и безопасность. И, напротив, психические нагрузки, депрессия, чувство угрозы и незащищенности, отсутствие искренней родительской любви и заботы могут привести к замедлению роста или недостаточной реализации генетически заложенной программы. Высокорослые дети тоже результат неблагоприятного развития, чрезмерно напряженного окружения.

Следует помнить, однако, что весь дошкольный возраст — период неравномерного роста и прибавки в весе. В промежутке от четырех до шести лет ребенок вырастает на 15 см, в то время как прибавка в весе совсем невелика, до 5 кг. На первый взгляд кажется, что ребенок похудел и вытянулся. Именно в эти годы он становится более подвижным и выносливым, его движения более скоординированные. Дети становятся сильнее, растет их мышечная масса. Им нужно увеличивать физические нагрузки и поручать посильные домашние дела: пылесосить, поднимать стулья, в саду — носить воду, копать, убирать старые листья граблями.

В этот период родители должны обратить внимание на физическое воспитание дошкольника и уделить время умеренной спортивной нагрузке. Доказано, что двигательная активность стимулирует умственное и эмоциональное развитие. Это происходит за счет насыщения мозга кислородом. Отдайте малыша в спортивные секции, пока что недалеко от дома. А когда спортивные «таланты» малыша станут более очевидными — посоветовавшись со специалистами, определите к хорошему тренеру.

Общение с успешным тренером и отобранными в его группу детьми будет дополнительным мощным стимулом социализации.

Ослабленным детям или воспитанникам, чьи физические данные далеко не атлетические, можно начать заниматься в группах лечебной физкультуры. Неплохо записаться в бассейн, посещать спортивные семейные клубы. А еще лучше – устраивать походы на выходные.

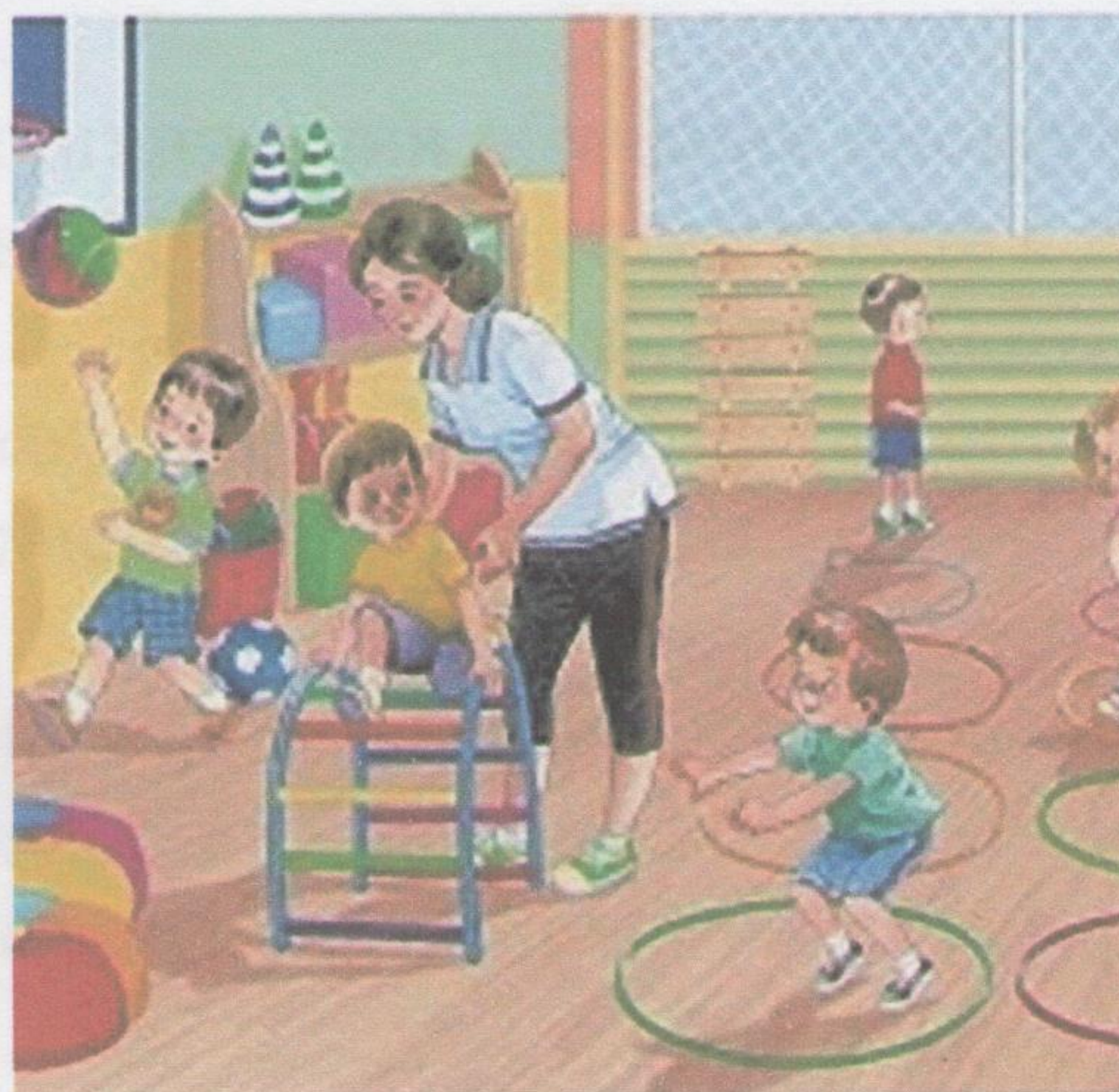
Для детей в этом возрасте открываются двери спортивных секций, многие виды спорта: фигурное катание, гимнастика, теннис, легкая атлетика – становятся для них доступными.

Силовые виды спорта, занятия, сопряженные с высокими нагрузками, еще не подходят для детей этого возраста. К ним не готов даже хорошо развитый старший дошкольник, в такие секции принимают детей с 10–12 лет. Причиной этого является то, что дошкольный возраст – период незавершенного развития костей, некоторые из них имеют хрящевое строение. И вообще, у каждого вида спорта – свой наиболее благоприятный период. Помните – вид спорта формирует облик малыша.

Известно, что чем младше дети, тем они более восприимчивы к тому, чему мы их хотим научить. Тут важно, как умело мы это делаем. С трудом приобретает навык – значит, не так показали. Научить – это тоже талант. Здесь нужна изобретательность взрослого!

В четыре года легко освоить навыки личной гигиены, приобрести привычку к здоровому образу жизни, научиться получать удовольствие от двигательной активности и занятий физкультурой и спортом. Именно в этом и состоит физическое воспитание малыша. Занятия спортом – это залог успеха и высоких достижений во всем в дальнейшем. Спорт формирует характер, волю, дисциплинированность, работоспособность и умение побеждать.

Роль воспитателя на физкультурных занятиях



Дошкольный возраст играет значительную роль в создании условий для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания. Цель физического воспитания в детском саду - формирование у детей основ здорового образа жизни.

Физкультурные занятия – это основная форма организации физического воспитания в детском саду. Для того, чтобы физкультурное занятие прошло эффективно необходимы слаженные действия инструктора по физической культуре и воспитателя.

Так как воспитатель является активным участником воспитательно-образовательного процесса на физкультурном занятии, то воспитателю необходимо самому знать методику обучения движениям, общеразвивающим упражнениям, особенности выполнения движения, технику выполнения, педагогические требования при обучении.

Воспитатель должен накануне физкультурного занятия ознакомиться с его содержанием, обговорить с инструктором по физической культуре организационные моменты, расстановку оборудования.

При ознакомлении детей с новыми общеразвивающими упражнениями инструктор по физической культуре показывает, как правильно выполнять упражнение, а воспитатель следит за правильностью выполнения задания и при необходимости помогает ребенку действием – направляет, поддерживает. Если дети выполняют общеразвивающие упражнения в звеньях, то инструктором по физической культуре контролирует правильность выполнения упражнений в передних рядах, а воспитатель – в задних.

Существуют разные способы организации детей во время обучения движения: фронтальный, групповой, индивидуальный, посменный, поточный.

При использовании группового способа организации обучения инструктором по физической культуре занимается с одной группой, а воспитатель с другой. При организации поточного способа – «станционального» (кругового) воспитатель и инструктором по физической культуре делят «станции» между собой и следят на них за качеством выполнения упражнений.

Также воспитатель оказывает помощь при размещении оборудования, его уборке. При организации физкультурных досугов, праздников, дней здоровья и д.т. воспитатели должны оказывать посильную помощь инструктором по физической культуре.

Примерное распределение обязанностей при совместной работе инструктора по физической культуре и воспитателя (варианты):

- Инструктор занимается ослабленными детьми, воспитатель остальными (и наоборот).
- Инструктор занимается отстающими по физической подготовленности детьми, воспитатель с остальными (и наоборот).
- Инструктор берет по одному ребенку для индивидуального обучения, воспитатель занимается со всеми детьми спокойной двигательной деятельностью.
- Инструктор работает с подгруппами детей, готовя их к творческим выступлениям, воспитатель отрабатывает движения с другой подгруппой на спортивных снарядах.
- Инструктор занимается с талантливыми детьми, воспитатель с остальными.
- Инструктор и воспитатель занимаются со всей группой тогда, когда движения освоены всеми и показывают друг другу свое творчество, придумывая все новые и новые комбинации движений.

Эти разные варианты можно использовать в зависимости от ситуации. Например, в группе много ослабленных детей, значит им следует уделять больше внимания.

12	Матч волейбольные			2	2
13	Матч настольные бильяры	2	2	2	2
14	Матч настольные (700-1000г)				13
15	Обручи: диаметр 55-60 см (Круглые плоские)	15	2	2	2
		2	2	2	2
				10	10
	Диаметр 40 см				
	Диаметр 100см				
16	Штуры короткие коски длина 75-80 см	30	30	30	30