

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Иванова Анисия Алексеевна,

воспитатель,

МБДОУ «Детский сад № 179»

г. Чебоксары, Чувашская Республика, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. Представленное занятие ориентировано на детей старшего дошкольного возраста с целью привлечения их к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, методика М.Ю. Картушиной «Быть здоровыми хотим», дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» по методике К. П. Бутейко, массаж биологически активных зон, степ-платформа, тропа здоровья.

Anisiya A. Ivanova,

educator,

MBPEI «Kindergraten № 179»

Cheboksary, the Chuvash Republic, Russia

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG PRESCHOOLERS STUDYING AT THE PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The presented lesson is aimed at senior preschoolers in order to attract them to a healthy lifestyle, to physical education lessons.

Key words: healthy lifestyle, health-saving technologies, the technique of Kartushina M. Yu. «Want to be healthy», breathing exercises «Breathe quietly, softly and smoothly» by the method Of Butejko K. P., the massage of biologically active zones, step-platform, the path of health.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Конспект организованной образовательной деятельности по образовательной области «физическое развитие» в старшей группе на тему «Поход в зимний лес»

Цель: формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии, способствование повышению функциональных возможностей уровня физической и двигательной подготовки у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные:

- упражнять в ходьбе и беге; в ходьбе по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики; в технике метания мешочков снизу в горизонтальную цель.
- отрабатывать навык энергичного отталкивания двумя ногами от пола и мягком приземлении на обе ноги в прыжках через мягкие модули.
- закреплять приёмы самомассажа;
- формировать интерес к упражнениям на степ-платформе и игрового стретчинга.

Развивающие:

- развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, выносливость;
- развивать координацию движений, дыхание;
- развивать познавательный интерес к своему здоровью.

Воспитательные:

- воспитывать морально волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных результатов;
- воспитывать бережное отношение к природе.

Оздоровительные: способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма; укреплять мышцы стопы с целью предупреждения

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

плоскостопия; совершенствовать координацию движений при ходьбе; содействовать развитию дыхательной системы; создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Предварительная работа: Разучивание массажа биологически активных зон «Неболейка» по методике М.Ю. Картушиной, рассматривание иллюстраций на тему «Зима», наблюдение в природе сезонных изменений с наступлением зимы, беседа о лесе, о зиме, чтение стихов, рассказов о зиме

Методы и приемы по структуре занятия:

Вводная часть

1. Вводная беседа
2. Игровая мотивация «Поход в зимний лес»
3. *Массаж биологически активных зон «Неболейка» по методике М.Ю. Картушиной «Быть здоровыми хотим».*
4. *Вводные упражнения:* (разновидности ходьбы и бега; поскоки, боковой галоп; перестроение в 3 колонны).
 - 4.1. Ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед (*ходьба аист*) по методике («Игры, которые лечат» – Бабенкова Е. А., Федоровская О.М.)
 - 4.2. Передвижение на ягодицах вперед («Игры, которые лечат» – Бабенкова Е. А., Федоровская О.М.)

Основная часть

1. ОРУ на степ-платформах по методике Е.В. Сулим «Детский фитнес».
2. Основные движения.
3. Использование элементов здоровьесберегающей технологии «Терренкур» - лисий след + подвижная игра «Хитрая лиса»
4. Упражнения игрового стретчинга по методике Е.В. Сулим

Заключительная часть

1. *Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» по методике К. П. Бутейко*

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

2. Ходьба босиком по ящикам с природным наполнителем (профилактика плоскостопия)

Оборудование: Степ-платформы по количеству детей, 2 конуса, обручи 2 штуки, мешочки для метания по количеству детей, гимнастическая скамейка, воздушные шары нитке, мягкие модули, кубики 4 штуки.

1. Вводная часть

Воспитатель: Ребята, посмотрите, сколько у нас гостей, давайте мы с вами поздороваемся с нашими гостями

Воспитатель: Физкульт -

Дети: Привет!

Воспитатель: А сейчас сделайте глубокий вдох. А теперь выдох. Что мы делаем?

(Ответы детей)

Воспитатель: А мы можем с вами не дышать?

(ответы детей)

Воспитатель: Какое - то время можем. Дышим мы постоянно. А особенно легко дышится зимой, а знаете почему?

(ответы детей)

Воспитатель: Это потому, что зимой нет пыли, нет грязи, воздух чистый и свежий.

Воспитатель: Предлагаю отправиться в очередной поход в **зимний лес**, где воздух чист и прозрачен

Воспитатель: Но, прежде чем мы с вами отправимся, нужно провести специальную тренировку для повышения защитных сил организма.

Массаж биологически активных зон «Неболейка» по методике М.Ю.

Картушиной

Чтобы горло не болело, Мы погладим его смело.	Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.
Чтоб не кашлять, не чихать,	Указательными пальцами растирать крылья

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Надо носик растирать	носа.
Лоб мы тоже разотрем, Ладонку держим козырьком	Прикладывать ко лбу ладони «козырьком» и растирать лоб движениями в стороны.
Вилку пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело.	Разжать указательные и средние пальцы, Растирать пальцами точки перед и за ушами.
Знаем, знаем – да-да-да! Нам простуда не страшна.	Потирать ладони друг о друга.

Воспитатель: Молодцы! Готовы? Тогда отправляемся в путь, взяв с собой ловкость, быстроту, выносливость, наблюдательность и внимательность! Они нам понадобятся, чтобы преодолеть все трудности и препятствия на нашем пути. И так, в путь!

Воспитатель: Направо! В обход по залу шагом марш!

Вводные упражнения

Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
Ходьба обычная	1 круг	Зашагали наши ноги по заснеженной дороге. <i>Следить за осанкой</i>
Ходьба на носках, руки вверх	1 круг	Скользкая дорожка Мы тихонечко идем <i>Колени не сгибать, руки в локтях выпрямлены</i>
Ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед (ходьба «аист») («Игры, которые лечат» – Бабенкова Е. А., Федоровская О.М.)	1 круг	Через сугробы мы шагаем, выше ноги поднимаем <i>Короткий шаг, следить за осанкой</i>
Передвижение на ягодицах вперед («Игры, которые лечат» – Бабенкова Е. А., Федоровская О.М.)	1 круг	Мы на саночки садимся И под горку быстро мчимся.
Ходьба враспынную перекатом с пятки	6-8 раз	Вот снежок полетел

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

на носок, руки за спиной		под ногами захрустел <i>(Стопа ставится с пятки выпрямленной ноги, затем выполняется перекат на носок)</i>
Бег в среднем темпе	2 круга	Побежим, побежим, Побежим ловить снежинки, Дышим ровно, не спешим, За осанкою следим! <i>Следить за дыханием, осанкой</i>
Поскоки	1 круг	Тут снежинки, там снежинки, Ловим мы снежинки. <i>Выполнять движение, максимально высоко выпрыгивая вверх</i>
Боковой галоп, руки на поясе (правым и левым боком)	1 круг 1 круг	Дети в сугробе тропку протоптали, вправо, влево побежали <i>Не поворачивать туловище вперед</i>
Ходьба с восстановлением дыхания	1 круг	<i>Вдох выполняется через нос, продолжительный выдох – через рот</i>
Перестроение в 3 колонны с остановкой возле Степ-платформ	30 сек	<i>Каждый останавливается около степ - платформы</i>

2. Основная часть

Воспитатель: Ребята, мы с вами вышли на поляну, где очень много пеньков (слайд 2). Предлагаю вам размяться, выполнить упражнения на пеньках.

ОРУ на степ-платформах

Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
Упражнение 1. И.п.(исходное положение): стоя перед степ-платформой, руки опущены вдоль туловища: -на счет «1-2»: встать на степ, хлопнуть над головой; -на «3-4»: вернуться в и.п.	6 раз	

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

<p>Упражнение 2.</p> <p>и.п. – стоя на степ-платформе:</p> <p>«1»: поворот головы в правую сторону с разведением рук в стороны;</p> <p>«2»: и.п.;</p> <p>«3-4»-те же действия в левую сторону.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Голову резко не поворачивать</p>
<p>Упражнение 3.</p> <p>и.п. – стоя на степ-платформе:</p> <p>«1»: широкий выпад в правую сторону, руки в сторону;</p> <p>«2»: и.п.;</p> <p>3-4. То же в другую сторону.</p>	<p>7-8раз</p>	<p>Следить за осанкой</p>
<p>Упражнение 4.</p> <p>и.п. – стоя перед степ-платформой, руки согнуты в локтях:</p> <p>«1-2»: шаг на степ правой ногой, левую поднимать, согнутую в колене;</p> <p>«3-4»: и.п.</p>	<p>6 раз</p>	
<p>Упражнение 5.</p> <p>и.п. – присесть, руки на степ-платформе:</p> <p>«1»: подняться, не отрывая рук;</p> <p>«2»: и.п.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p>
<p>Упражнение 6.</p> <p>и.п. – стоя на коленях, упор руками на степ.</p> <p>«1»: отжаться;</p> <p>«2»: и.п.</p>	<p>6 раз</p>	
<p>Упражнение 7.</p> <p>и.п. – сидя на степ-платформе, ноги прямые вытянуты на полу, руки в стороны:</p> <p>«1»: согнуть правую ногу в колене, хлопок над коленом;</p> <p>«2»: и.п.;</p> <p>«3»: то же упражнение, сгибать левую ногу.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Ноги прямые, не сгибать!</p>

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Упражнение 8. Прыжки около степ-платформы в чередовании с ходьбой.	по 2раза	
---	----------	--

После выполнения упражнений на степ-платформе дети самостоятельно убирают оборудование и идут по кругу обычным шагом.

Воспитатель: Продолжаем наш поход – но, посмотрите, впереди препятствие: поваленные деревья, нам надо это препятствие преодолеть.

Основные виды движений

1 подгруппа – равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии шага ребенка, с передачей мешочков из одной руки в другую впереди и за спиной, в конце упражнения (*стоя на конце скамейки*) – метание мешочков снизу, в горизонтальную цель (2 – 3 раза).

2 подгруппа – пролезание в обруч правым и левым боком + прыжки на двух ногах через мягкие модули (3 – 4 раза).

После выполнения заданий дети меняются, а затем убирают оборудование и ходьба врассыпную.

Воспитатель: Продолжаем наш поход. Ой, ребята, посмотрите, это кто же здесь **наследил**, столько следов на **снегу**. **Как вы думаете, чьи же это следы?**

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, я кажется догадалась чей это след. Посмотрите внимательно, из кустов торчат чьи то уши. Узнали?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, это лисьи следы. Лисий следок похож на след маленькой собаки. Читать строки лисьих **следов очень тяжело**, потому что лиса любит пускаться на хитрость, чтобы запутать свой **след**.

Подвижная игра « Хитрая лиса »

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Играющие стоят в круг, закрыв глаза, воспитатель обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», допрашивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга и говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

(Дети, которых поймали, выполняют дополнительное задание: мальчики 5 раз отжимаются от пола, девочки 5 раз приседают.)

Воспитатель: Ребята, какая красивая сосна, недаром ее называют царицей леса. Подойдем поближе, присядем, полюбуемся (*слайд 6*) Но садиться будем совсем необычным образом!

(Сесть по - турецки из положения стоя без помощи рук)

Стретчинг-упражнения

1. И.п. - сидя по-турецки. Соединить ладони за спиной.
2. И.п. – сидя, ноги врозь, руки вверх – вдох. На выдохе выполнить глубокий наклон вперед, стараясь коснуться грудью пола.

3. Заключительная часть

Воспитатель: В сосновом лесу дышится легко и свободно, воздух чист и насыщен летучими веществами, убивающими болезнетворные микроорганизмы.

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

(учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением всего организма и психики.

И. п. – стоя

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Воспитатель: медленный вдох через нос, сделать паузу, затем плавный выдох через нос. Повторить 5 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже поставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании)

Воспитатель: Хорошо в зимнем лесу, но нам пора возвращаться в детский сад. А возвращаться мы будем с вами по знакомой нам тропе здоровья.

Ходьба босиком по ящичкам с природным наполнителем.

(шишки, камушки)

Воспитатель: Куда мы с вами ходили? Что вам понравилось? Где было труднее всего?

Дети высказывают свое мнения и делятся впечатлениями.

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы очень ловкие, быстрые внимательные и умные! С вами не страшны ни трудности, ни препятствия! Спасибо!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Алябаева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка детей 5 - 7 лет. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 144 с.*
- 2. Галанов, А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. - СПб.: Речь, 2007. - 160с.*
- 3. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей / авт.-сост. О. М. Литвинова, С. В. Лесина. – Волгоград: Учитель, 2016. – 58с.*
- 4. Сулим, Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - М.: Сфера, 2014. - 160с.*
- 5. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, игры, упражнения, комплексы /авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под. ред. Р.А. Ереминой. - Изд. 3-е. перераб. - Волгоград: Учитель. - 135с.*