

СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК

Группа №8 ГБОУ Школа №423

Воспитатель : Сухова Елена Витальевна

Чтобы сделать ребенка умным
и рассудительным , сделайте
его крепким и здоровым :
пусть он работает, действует,
бегает, кричит, пусть он
находится в постоянном
движении.

Жан Жак Руссо

Главная цель :
Физкультурный уголок служит удовлетворению
потребности дошкольника в движении и
приобщению его к здоровому образу жизни.



Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей.
- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- Повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи:

- Формирование у детей двигательных умений и навыков.
- Развитие физических качеств.
- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Разностороннее развитие детей (*умственное, нравственное, эстетическое, трудовое*).
- Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания в детском саду.

Требования к спортивному уголку

- 1. Безопасность размещения: спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, уголком природы и зоной самостоятельной художественной деятельности детей. Он может быть размещен: в приемной, групповой или спальней комнате.
- 2. Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение по принципу целесообразности.
- 3. Уголок должен логично вписываться в интерьер комнаты и быть эстетически оформлен.
- 4. Уголок должен быть доступным в использовании каждым ребенком.
- 5. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы, учитывать интересы, как мальчиков, так и девочек.
- 6. Наличие символики физкультуры и спорта.

Старший дошкольный возраст :

- Для старших дошкольников целесообразно создать вариативные, усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий
- В старших группах детей необходимо знакомить с важнейшими событиями спортивной жизни страны и помещать соответствующий материал в уголке (иллюстрации, игры и т.д.)
- Уголок должен активно использоваться в течение дня (индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей)

Утренняя гимнастика :

Утренняя гимнастика — это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей.



Профилактика осанки:

Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, спина подтянута, ноги разогнуты в тазобедренных суставах.



Профилактика плоскостопия:

Плоскостопие является одним из распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата. Статистика показывает, что в последние годы у современных детей наблюдается тенденция к увеличению количества случаев нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе развития плоскостопия.



Гимнастика пробуждения :

- Постепенное пробуждение.
- И.п. Лежа на спине, опустить подбородок на грудь, вернуться в И.п. 6-8 раз.
- И.п. лежа на спине, руки через стороны вверх, хлопок над головой в И.п. 8 р.
- И.п. лежа на спине, повороты на правый бок, в и.п. на левый бок в и.п.. по 3 рааз.
- И.п. лежа на спине, согнутые в коленях ноги подтянуть к животу, обхватить руками, в И.п. 6 раз.
- И.п. лежа на животе, -самомассаж стоп.
- И.п. сидя на пятках, повороты касаясь отведенной рукой носочка ног в И.п. 5 – 6 раз.
- И.п. стоя на коленях, руки внизу, прогибаясь в спине дотянуться руками до пяток, голову не опускать, в И.п. 5-6 раз.
- И.п. сидя обхватив руками колени. Упр. «Качалочка».
- И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти в «замок» поднимая руки вверх одновременно прогибаясь в сине, в и.п. 8раз.
- И.п. ноги на ширине плеч, руки за спиной, наклоны вперед в и.п. 8 раз.
- И.п. о.с. руки на поясе. Поднимая согнутую ногу вперед опустить локоть на колено, в и.п., то же с другой ногой. 8 раз.
- Закаливающие процедуры (обливание рук по локоть, полоскание рта).
- Гимнастика для стоп.
- Массаж спины.
- Закаливающие процедуры – обливание рук по локоть



Пальчиковая гимнастика:

В детском саду уделяется достаточно внимания развитию мелкой моторики. Дети занимаются лепкой, рисованием, и, конечно же, выполняют комплексы пальчиковой гимнастики. Эти комплексы разработаны для дошкольников, разработаны для каждой возрастной группы.



Самомассаж:

- Цели самомассажа: Нормализация мышечного тонуса, стимуляция тактильных ощущений. Улучшение координации движений, восстановление ослабленных мышц, снятие напряжения.

Под воздействием импульсов головного мозга от движения более благотворно разви





Подвижная игра :

Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учёта результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил.



Дыхательные упражнения :

Выполнение упражнений для дыхания — отличная профилактика заболеваний. Гимнастика укрепляет иммунитет, а совсем совершенную дыхательную гимнастику эффективно зарекомендовали себе у детей, которые страдают бронхитами и частыми простудными заболеваниями.



СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТПИЯ

- Побуждайте грудного младенца ползать как можно больше;
- Детей грудного возраста нельзя рано ставить на ноги, обучать без поддержки;
- При гимнастике и массаже грудничков обращайтесь внимание на укрепление связок и мышц стопы и голени;
- Благоприятно влияет на формирование стопы раннее плавание;
- Очень полезны ежедневные сначала теплые (36° - 37°), а затем прохладные ножные ванночки на 10-15 минут. После ванночки надо сделать массаж и гимнастику ног, насухо вытерев их и смазав питательным кремом;
- Выработывайте у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего разведения ног;
- Прекрасно укрепляет стопы ходьба босиком по рыхлой почве, песку, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бревну, по поролоновому матрасу;
- Выбирайте обувь для малыша с твердой подошвой, с небольшим каблучком и шнуровкой и обязательно соответствующего размера, а не на вырост. Обувь с плоской подошвой, мягкие, особенно резиновые, тапочки, валенки вредны для ног;

- Не рекомендуется длительная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой на утоптанной почве, камня, асфальту;
- Вредно в помещении находиться подолгу в утепленной обуви;
- Старайтесь, чтобы ребенок избегал длительного стояния (особенно с сильно разведенными стопами) и отягощения большими грузами;
- Если же вашему ребенку приходится долго стоять, полезно для снижения утомления время нагрузки на наружный край стопы (косолапить);
- При появлении чувства утомления в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или в стопе ребенку нужно сделать массаж (самомассаж) голени и стопы. Его надо проводить и перед гимнастикой;
- При выраженном плоскостопии и упорных болях в голених и стопах в обувь надо вкладывать стельки - супинаторы, поддерживающие свод стопы, в некоторых случаях, по совету врача - ортопеда, для ребенка заказывается специальная обувь.



Спасибо
за
внимание!