



муниципальное казенное учреждение
«Центр развития образования»
муниципального образования город Новороссийск

353900, г. Новороссийск, ул. Революции 1905 г., д. 14
E-mail: cro_novoros@mail.ru; тел./факс. (8617) 64-38-48, 64-38-58

РЕЦЕНЗИЯ

на сборник методических рекомендаций «*Быть здоровым – здорово*».

Авторы:

Абашонкова Татьяна Александровна,
Шагинян Шушаник Георгиевна,
Педагоги МБДОУ №81г. Новороссийска

Данный сборник представляет собой методические рекомендации, направленные на реализацию здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста от 3 – 7 лет в условиях дошкольной образовательной организации и за её пределами.

В сборнике подробно описаны варианты дидактических игр и заданий по физическому развитию с использованием «фитбола», представлены методические разработки деятельности в дистанционном режиме в формате «интернет – марафона», предложены практические материалы для проведения образовательной деятельности.

Новизна пособия прослеживается в подборе тем, отвечающим интересам современных детей, возможности использования нескольких вариантов игр. Доступность и разнообразие материала позволяет использовать его без длительной подготовки. Представленные методические материалы содержательны, логичны, имеют практическую направленность, включают достаточное количество визуального материала.

Данное пособие выступает средством обучения и может быть использовано как в организованной образовательной деятельности, так и в самостоятельной деятельности детей.

В целом, сборник методических рекомендаций отвечает требованиям ФГОС ДО и может быть рекомендован к использованию педагогами дошкольных образовательных учреждений в системе реализации задач по укреплению здоровья воспитанников и формированию здорового образа жизни.

Методические рекомендации могут быть использованы педагогами ДОО в неизменном виде или использованы частично.

15.04.2021г.

Рецензент:

главный специалист МКУ ЦРО

Подпись удостоверяю:

И.о. директора МКУ ЦРО



О.Я. Кособянец

Е.А. Лежнин

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 81 «Электроник»
муниципального образования город Новороссийск

Сборник
методических рекомендаций
«**Быть здоровым – здорово!**»



город Новороссийск – 2021 г.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 81 «Электроник»
муниципального образования город Новороссийск**

**Сборник
методических рекомендаций
«Быть здоровым – здорово!»**

город Новороссийск – 2021 г.

УДК 373.21

*Печатается по решению Педагогического совета протокол № 3 от
05.02.2021 г.*

МБДОУ детский сад № 81 МО город Новороссийск

Авторский коллектив:
Т.А. Абашонкова, Ш.Г. Шагинян

Рецензент:
О.Я. Кособяниц, главный специалист МКУ «Центр развития образования»
МО г. Новороссийск

Сборник методических рекомендаций «Быть здоровым – здорово!»:
практико-ориентированные материалы/сост.: Т.А. Абашонкова, Ш.Г.
Шагинян – Новороссийск: МБДОУ детский сад № 81 МО г. Новороссийск,
2021.- 45 с.

В сборнике предлагаются методические рекомендации, направленные на реализацию здоровьесберегающих технологий в ДОО. Предложены практические материалы для проведения образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации и за её пределами. Данные материалы предназначены для родителей (законных представителей), старших воспитателей, воспитателей и специалистов ДОО.

УДК 373.21
ББК 74.14

МБДОУ детский сад № 81 МО г. Новороссийск, 2021

Содержание:

1. Пояснительная записка.....
2. Использование фитбола на занятиях.....
3. Игровые упражнения с фитболом.....
4. Подвижные игры с фитболом.....
5. Мастер-класс для педагогов «Фитбол - гимнастика в детском саду».....
6. Консультация для родителей «Фитбол. Что, к чему и почему?».....
7. Комплексы для выполнения дома.....
8. Организация работы педагога в дистанционном режиме. Взаимодействие с родителями в офлайн режиме в период самоизоляции (из опыта работы). Интернет-марафон «Чистые руки».....
9. Взаимодействие с родителями в офлайн режиме (из опыта работы)»
Квест –марафон «Стоп коронавирус».....
10. Дидактическое пособие «Ловкий ковбой».....
11. Дидактическое пособие «Попади в цель».....
12. Дидактическое пособие «Кошкин дом».....
13. Дидактическое пособие «Весёлый Лабиринт».....

Пояснительная записка.

Данный сборник представляет собой методические рекомендации, направленные на реализацию здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста от 3 – 7 лет в условиях дошкольной образовательной организации и за её пределами. В сборнике подробно описаны варианты дидактических игр и заданий с использованием игровых материалов по физическому развитию, представлены методические разработки деятельности в дистанционном режиме, предложены практические материалы для проведения образовательной деятельности.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольных образовательных учреждений. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных технологий и приёмов оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. В данном сборнике представлены методические рекомендации использования фитбола на занятиях по физической культуре для сохранения и укрепления здоровья детей, подробно описаны организационно-методические аспекты проведения занятий с элементами фитбол - гимнастики с детьми дошкольного возраста. Предложенные игровые упражнения, игры и комплексы упражнений, могут быть полезны не только педагогам дошкольных образовательных учреждений, но и родителям воспитанников. Для родителей воспитанников в сборнике представлена консультация и комплексы упражнений, которые можно выполнять дома с целью всестороннего и гармоничного развития ребенка.

Сборник также содержит материалы по взаимодействию с воспитанниками и их родителями в условиях дистанционного режима в новом формате – «интернет – марафон». Представленные интернет – марафоны направлены на реализацию образовательной задачи по укреплению здоровья воспитанников и формированию здорового образа жизни.

Использование фитбола на занятиях.
Из опыта работы инструктора ФК
Абашонковой Татьяны Александровны



Фитбол (англ.): "fit -оздоровление, "ball" – мяч – мяч для оздоровления.
Он был создан в 1960 году в Европе.

Мячи большого размера (фитболы) появились сравнительно недавно. Сейчас занятия с фитболом считаются полезными и доступными для всех без исключения, так как у фитбола для детишек нет никаких противопоказаний.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр должен быть 45 см, от 6 до 10 лет - 55 см; для детей, имеющих рост от 150 до 165 см, диаметр мяча 65 см и для детей и взрослых, имеющих рост от 170 до 190 см, диаметр мяча должен быть 75 см.

Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90*.

Существует несколько этапов обучения упражнениям с фитболами. Продолжительность этапов зависит от уровня физической подготовленности детей и периодичности занятий на фитболе.

1 этап

Цель этапа: узнать простые элементы фитбол - гимнастики.

Задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Учить правильной посадке на мяче.
3. Разучить простейшие упражнения на мяче в разных исходных положениях.
4. Осуществлять страховку и вырабатывать навык самостраховки.

На этом этапе в занятие включается традиционная разминка с различными видами ходьбы и бега, ОРУ или комплекс ритмической гимнастики, 5-6 упражнений с фитболом, подвижная игра и упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

На первом этапе процент упражнений с фитболами на протяжении всего занятия составляет 20-30%.

2 этап

Цель этапа: формировать базовые двигательные умения и навыки в упражнениях с фитболом.

Задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры
2. Разучить комплексы ОРУ, музыкально - ритмические упражнения с мячом.
3. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями

на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

Количество упражнений с фитболом в процентном отношении увеличивается до 60-70%.

3 этап

Цель этапа: закреплять и совершенствовать гимнастические упражнения и подвижные игры с фитболом.

Задачи:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
3. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий.

На этом этапе в занятия добавляются динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка; комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмические импровизации с мячом, подвижные игры с мячом творческой направленности, креативные двигательные задания и др.

Занятия с элементами фитбол - гимнастики отличается от традиционных физкультурных занятий спецификой применения ее средств. Поэтому можем выделить следующие варианты проведения физкультурных занятий с использованием фитбола.

- 1 **Вариант** Упражнения с фитболом проводятся в водной и основной части занятия.

Использование фитбола в различных видах ходьбы и бега, музыкально-ритмических движениях, в игровых упражнениях на внимание. Детям можно предложить ходьбу и бег между мячами, прокатывание и передвижения с мячами из разных исходных положений.

В начале основной части можно предложить комплекс с фитболом под музыку или ОРУ с фитболом.

2 Вариант Упражнения с фитболом проводятся в основной или основной и заключительной части занятия.

Использование фитбола в основной части реализует задачи обучение или закрепления основных видов движений. В процессе их решения можно использовать упражнения с фитболом, а так же совмещать их с другими двигательными действиями, как лазание, прыжки, метание. При завершении основной части предлагается детям подвижная игра высокой интенсивности или эстафета с фитболами.

В заключительной части занятия проводится игра малой подвижности или упражнения на расслабление на мячах.

3 Вариант Использование фитбола во всех частях занятия.

При подготовки таких занятий важно правильно распределить упражнения с фитболом. На занятии большое значение имеет дозировка физических упражнений, интенсивность и сложность которых возрастает постепенно, а нагрузка чередуется с отдыхом. Такие занятия можно объединять в целостный сюжет, что позволяет формировать творческие способности детей в импровизации различных двигательных действий с фитболом.

При проведении физкультурных занятий с использованием фитбола следует тщательно продумывать способ организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а так же от количества фитболов, имеющихся в наличии.



Игровые упражнения с фитболом.

✚ Упражнения в исходном положении стоя

«Маятник»

Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх.

«Солнышко»

Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз.

«Колобок»

Чередовать прокатывание мяча по полу в разных направлениях с отбиванием от пола и подбрасывания вверх.

✚ Упражнения в исходном положении сидя на мяче:

«Пружинка»

Перемещаться приставными шагами вокруг мяча.

«Попрыгунчики»

Прыжки на мяче, как можно выше отрываясь от пола.

«Стульчик»

Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого

пояса.

«Букет для мамы»

Наклоняться вперед, ноги врозь, дотронуться руками пола.

«Деревья»

Наклоны туловища вправо и влево, руки в стороны.

«Веселые ножки»

Шагать на месте высоко поднимая ноги. Выставлять поочередно правую и левую ногу вперед на пятку или носок.

 Упражнения в исходном положении сидя на полу.

«Медведь с медом»

Обхватить мяч руками и ногами. Надавить руками и ногами сбоку на мяч, вернуться в исходное положение.

«Снеговик»

передвигаться и прокатывать мяч по полу в разных направлениях.

Упражнения в исходном положении лёжа на мяче, на животе:

«Крокодил»

Ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

«Лягушка»

Удерживая мяч согнутыми ногами. Сгибать и разгибать руки в локтях.

«Самолет»

Одновременно оттолкнуться руками и ногами от пола, прогнуться. Вернуться в исходное положение.

 Упражнения в исходном положении лёжа на спине, на мяче:

«Звездочка»

Упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд

«Мостик»

Оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол.

Подвижные игры с фитболом.

❖ «Ловишки на мячах»

Задачи: развивать ловкость, умение действовать по сигналу.

Оборудование: фитболы по количеству детей.

Ход игры

Выбирается по считалке ловишка, который сидит на мяче в противоположном конце зала. Дети начинают игру словами: «Раз - два-три – игру начни!», и стараются увернуться от ловишки, прыгая на мячах. Тот, кого ловишка осалил, выходит из игры.



❖ «Кенгуру»

Задачи: совершенствовать умение бросать мяч в цель, развивать умение увертываться

Оборудование: поролоновые мячи, фитболы.

Ход игры

Зверолов прячется в засаде, перед ним корзина с малыми поролоновыми мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» на мячах прыгают по залу кенгуру, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (поролоновыми мячами), в кого попал выходит из игры, садится на мяч – засыпает. Ловишка выбирается из победителей – самых ловких кенгуру

❖ «Бездомный заяц»

Задачи: развивать быстроту, внимание.

Оборудование: фитболы

Ход игры

Мячи врасыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети – «зайцы» - бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не успел занять мяч.

❖ «Снежками по мячу»

Задачи: осваивать технику метания в цель, формировать умение действовать подгруппами в соответствии с правилами.

Оборудование: маленькие мячи, фитбол.

Ход игры

Две команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 10м. На середине между ними большой мяч. По сигналу ведущего, команды кидают по мячу снежками. В чью сторону мяч скатится больше, та команда выигрывает.

❖ «Стоп, хоп, раз»

Задачи: совершенствовать умение ходить по кругу друг за другом, соблюдая определенный интервал и выполняя задания.

Оборудование: фитболы

Ход игры

Дети идут по кругу, друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп!» останавливаются и стоят в течение 3сек. На сигнал «Хоп»- двигаются поскачком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз!» - поворачиваются вокруг своего мяча и двигаются в противоположном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».



❖ «Играй, играй, мяч не теряй!»

Задачи: совершенствовать умение бросать, катать, отбивать мяч, развивать внимание.

Оборудование: фитболы

Ход игры

Дети произвольно располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры.

❖ «Быстрая гусеница»

Задачи: совершенствовать умение действовать в командах в соответствии с правилами игры, развивать быстроту и сообразительность.

Оборудование: фитболы

Ход игры

Играют две команды детей. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.



❖ «Охотники и утки»

Задачи: развивать меткость, ловкость, ориентировку в пространстве.

Оборудование: фитболы, поролоновые мячи.

Ход игры

С одной стороны площадки располагаются утки, напротив них, в конце площадки, выделяется место - камыши, куда должны добежать утки.

Сбоку площадки, с двух ее сторон – в засаде охотники: 1-справа площадки, другой – слева.

Дети хором проговаривают слова:

« Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой,
за победу,
Сладкое дадут к обеду».

Дети «утки» в положении на четвереньках, толкают мяч головой до камышей. После того, как ведущий проговорит все слова, «охотники могут стрелять в уток поролоновыми мячами. Можно прятаться за большие мячи.

❖ «Бармалей и куклы»

Задачи: формировать умение действовать в соответствии с правилами, развивать координацию движений, умение увёртываться.

Оборудование: фитболы

Ход игры

Злой Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети - «куклы» живут в своих домиках/сидят на своих мячах/. Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас поймать.

Задача Бармалея: поймать озорных кукол.

❖ «Цветные автомобили»

Задачи: формировать двигательные навыки, умение действовать по сигналу, развивать зрительное внимание.

Оборудование: фитболы, флажки трёх цветов



Ход игры

Дети с фитболами стоят свободно или по кругу и выполняют действия с мячом по зрительному сигналу. Ведущий поочередно показывает флажки трёх цветов («светофор»): зелёный - катание мяча по залу; жёлтый - отбивание мяча на месте; красный - сед на мяч. Игроки, нарушившие правила (сталкивание мячей, неверное действие по сигналам), отходят в сторону - «в гараж на ремонт».

❖ «Воробушки и автомобиль»

Задачи: формировать умение действовать командами по заданию, развивать слуховое внимание.

Оборудование: фитболы, обручи, снаряды для лазания, гимнастическая скамья.

Ход игры

Часть детей - «воробышки» располагаются на «деревьях» (снаряды для лазания, гимнастическая скамья); остальные дети - «автомобили» сидят на фитболах по сторонам зала в обручах «гаражах». Под музыку «воробышки» прыгают и бегают - «летают» по залу, дети на мячах выполняют покачивания. По окончании музыки «выезжают автомобили» - дети катят мячи по залу, а «воробышки летят на деревья». Начало музыки - «автомобили возвращаются в свои гаражи».

❖ «Охотники и утки»

Задачи: развивать ловкость, меткость, координацию движений.

Оборудование: фитболы, обручи.

Ход игры

Дети делятся на две команды - «утки» и «охотники». «Охотники» с фитболом встают по кругу в обручи, «утки» в середине круга свободно. «Охотники», прокатывая мяч друг другу, стараются запятнать мячом «уток».

Варианты:

- ❖ «охотники» прокатывают мяч по кругу и толкают мяч в «утку» только по сигналу (хлопок, свисток, «хоп!» и т. д);
- ❖ «охотники ловят уток» за определённое время (пока играет музыка, до сигнала). Кто больше? Определяется самая быстрая и ловкая команда «охотников» и «уток». Пойманные «утки» выходят из круга. Отмечаются самые ловкие «утки».

❖ «Дорожное движение»

Задачи: закреплять умение передвигаться с мячом в разных направлениях, развивать слуховое и зрительное внимание.

Оборудование: фитболы, теннисные мячи

Ход игры

Дети - «автомобили» делятся на команды - «грузовые» (с фитболами) и «легковые» (с теннисными мячами). Дети катают мячи и действуют по словесным сигналам «стоп!» и «движение» (зрительный сигнал - красный и зелёный кружки; звуковой сигнал - остановка и звучание музыки). «Грузовые автомобили» - катание мячей руками, «легковые автомобили» - катание мячей ногами. Не сталкиваться!

❖ «Усатый кот»

Задачи: совершенствовать умение бегать в разных направлениях, развивать ловкость.

Оборудование: фитболы.

Ход игры

Фитболы разложить свободно по залу. Дети - «мышата» и водящий - «кот» передвигаются шагом (бегом, ползают) вокруг мячей:

Если в доме есть мышата, то зовут меня ребята,

Если в доме есть сметана, меня гонят из чулана.

«Лучше бы наоборот» - проворчал усатый... Кот!

«Мышата» убегают и садятся на мяч, руки перед грудью - «лапки», не

шевелиются. «Кот» ходит вокруг и ищет «мышку», которая пошевелится или сидит не с правильной осанкой и «съедает её».

❖ «Мышата»

Задачи: развивать координацию речи с движением.

Оборудование: фитболы.

Ход игры

Дети – «мышата», фитболы – «норки». Мячи стоят свободно по залу.

И. п для «мышат»:

- сидя на мяче, руки «лапки» согнуты перед грудью;
- лёжа на мяче на животе с опорой на кисти и стопы;
- присед за мячом, руки на мяче сверху;
- сед за мячом, ноги врозь, руки сбоку или сверху на мяче.

Ведущий говорит слова, а «мышата скребутся, шуршат» (постукивать по мячу, «бегать» пальцами, гладить мяч, растирать мяч ладонями и стопами со всех сторон):

Тише, тише, тише, тише,

Поселились в доме мыши.

И теперь звучит в тиши:

«Ши-ши-ши, ши-ши-ши...»

Мышки ночью выбегают,

Мышки пляски затевают («мышата» бегают вокруг «норок»)

Мыши носиком вдохнут,

(остановиться, вдох-выдох-2-3 раза)

Вкусный сыр они найдут.

(погладить живот и облизнуться)

Очень мышку напугаем,

Если мышку мы поймаем!

«Мышата» бегут в свои «норки» и принимают неподвижное и.п.

❖ «Баба – Яга»

Задачи: развивать слуховое внимание, совершенствовать умения бегать в разных направлениях

Оборудование: фитболы.

Ход игры

Все дети сидят на фитболе, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Ведущий – «Баба-Яга» говорит слова, дети выполняют движения с ним вместе:

Баба-Яга-козьяная нога (покачивания на мяче или ходьба сидя вокруг мяча)

На метле летела,

(прыжки ноги вместе-ноги врозь)

Зайцев (мишек, волка, жабу...) углядела

(выпады вправо-влево с поворотами направо-налево, руками сделать «очки» или «козырёк» или «подзорную трубу»)

Дальше полетела.

(повторять движения)

Детишек углядела-

Съесть их захотела!

«Баба-Яга» догоняет детей. Дети бегают вокруг мячей и приседают за мяч - «прячутся».

Мастер-класс для педагогов

«Фитбол-гимнастика в детском саду»

Цель: познакомить педагогов с фитбол – гимнастикой

Задачи:

- вызвать интерес к фитбол – гимнастике как инновационной здоровьесберегающей технологии.
- дать элементарные представления о функциональном назначении фитбола и фитбол – гимнастики как нетрадиционной форме оздоровительной работы с дошкольниками.

- развивать профессиональные компетенции педагогов.
- создать позитивный эмоциональный настрой.

Оборудование: презентация, фитболы, магнитофон, корзина с шарами.

Ход мастер-класса

1. Теоретическая часть.

Фитбол (англ.): "fit-оздоровление, "ball" – мяч – мяч для оздоровления. Он был создан в 1960 году в Европе.

Мячи большого размера (фитболы) появились сравнительно недавно.

Сейчас занятия с фитболом считаются полезными и доступными для всех без исключения, так как у фитбола для детишек нет никаких противопоказаний.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр должен быть 45 см, от 6 до 10 лет - 55 см; для детей, имеющих рост от 150 до 165 см, диаметр мяча 65 см и для детей и взрослых, имеющих рост от 170 до 190 см, диаметр мяча должен быть 75 см.



Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90*.

2. Практическая часть.

Выполнение упражнений.

- Для мышц рук и плечевого пояса.
- Для прямых мышц спины.
- Для косых мышц спины.
- Для мышц брюшного пресса.
- Для мышц ног.



3. *Рефлексия*: Уважаемые коллеги! Если сегодня наша встреча прошла с пользой и вы для себя решили использовать **фитбол** в своей работе возьмите зеленый шар, если вам понравилось, но вы пока не готовы по каким либо причинам сделать свой выбор - возьмите желтый шар.

Консультация для родителей

«Фитбол. «Что, к чему и почему?»

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым. Одним из показателей состояния здоровья ребенка является его осанка. В дошкольном возрасте осанка особенно легко поддается различным воздействиям внешней среды. Фитбол-гимнастика поможет вашему ребенку справиться с этими воздействиями.

И чтобы начать заниматься на фитболе, нужно сначала его правильно выбрать. Какой мяч подойдет вашему ребенку? Сейчас это и узнаем.

В работе с детьми можно использовать следующие виды фитболов, различающихся по диаметру, форме, упругости и цвету:

- ✓ фитбол мяч с ручками (рожками) наиболее подходящий для занятий с детьми. На нем можно выполнять все виды упражнений и играть с ним в подвижные игры;
- ✓ круглый гладкий мяч предназначен для обучения разнообразным гимнастическим упражнениям и подвижным играм, но на нем не получится выполнять прыжковые упражнения с продвижением;
- ✓ овальный фитбол обладает такими же функциональными свойствами, как и круглый, но он является более устойчивым за счет увеличенной площади поверхности касания с полом;
- ✓ фитбол, выполненный в виде животных имеет повышенную устойчивость и безопасен при выполнении прыжков. Такие мячи рекомендуют детям раннего возраста;

- ✓ массажные гимнастические мячи имеют неровную, в форме пупырышек, поверхность. Кроме нагрузки на мышцы, обеспечивают массажный эффект.

Когда выбираете мяч так же нужно учитывать размер мяча, который подойдет вашему ребенку. Для детей 3—5 лет диаметр 45 см, от 6—10 лет — 55 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°

Так же можно учитывать цвет мяча. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы. Так же стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость.

Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, улучшают скоростно-силовые качества.

Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ.

Попробуйте заняться с детьми фитболом, и волшебный мяч станет им настоящим другом.

Комплекс для занятий дома

❖ «Сказка колобок»

Жил-был старик со старухой. Просит старик: «Испеки, старуха, колобок». — «Из чего печь-то? Муки нет». — «Э-эх, старуха! По коробу поскреби, по сусекам помети, авось муки и наберется».

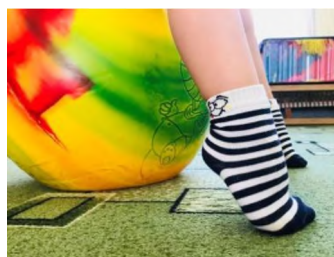
Взяла старуха крылышко, по коробу поскребла, по сусеку помела, и набралось муки пригоршни с две. Замесила на сметане, изжарила в масле и положила на окошечко постудить.

1. И.П стойка ноги на ширине плеч. Передвигаться и прокатывать мяч по полу в разных направлениях.



Колобок полежал-полежал, да вдруг и покатился — с окна на лавку, с лавки на пол, по полу да к дверям, перепрыгнул через порог в сени, из сеней на крыльцо, с крыльца на двор, со двора за ворота, дальше и дальше.

2. И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. Перекаты стопами с пятток на носки и наоборот.



Катится колобок по дороге, а навстречу ему заяц: «Колобок, колобок! Я тебя съем». — «Не ешь меня, косой зайчик! Я тебе песенку спою», — сказал колобок и запел:

Я по коробу скребён,

По сусеку метён,

На сметане мешен,

Да в масле пряжен.

На окошке стужен;

Я от дедушки ушёл,

Я от бабушки ушёл,

От тебя, зайца, не хитро уйти!

И покатился себе дальше; только заяц его и видел!..



3. И.П: сидя на мяче, руки держать на бёдрах или держатся за ушки. Лёгкие подпрыгивания на мяче.

Катится колобок, а навстречу ему волк: «Колобок, колобок! Я тебя съем!» —
«Не ешь меня, серый волк! Я тебе песенку спою!»

Я по коробу скребён,

По сусеку метён,

На сметане мешен,

Да в масле пряжен,

На окошке стужен;

Я от дедушки ушёл,

Я от бабушки ушёл,

Я от зайца ушел,

От тебя, волка, не хитро уйти!

И покатился себе дальше; только волк его и видел!..

4. И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить,
ноги согнуть в коленях.

1-поднять руки, посмотреть на ладони

2- И.П.



Катится колобок, а навстречу ему медведь: «Колобок, колобок! Я тебя съем».

— «Где тебе, косолапому, съесть меня!»

Я по коробу скребён,

По сусеку метён,

На сметане мешен,

Да в масле пряжен,

На окошке стужен;

Я от дедушки ушёл,

Я от бабушки ушёл,

Я от зайца ушёл,

Я от волка ушёл,

От тебя, медведь, не хитро уйти!

И опять укатился; только медведь его и видел!..

5. И.П.: сидя на полу, мяч перед собой. Обхватить мяч руками и ногами.



Надавить руками и ногами сбоку на мяч, вернуться в исходное положение.

Катится, катится колобок, а навстречу ему лиса: «Здравствуй, колобок! Какой ты хорошенький». Давай с тобой поиграем!

6. И.П. стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить, отбивать об пол и ловить.



Играл колобок с лисой, играл, а лиса — ам его! и съела.

7. И.П. стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад.



❖ «Животные Африки»

- ✚ Среди зверей слывет царем, его зовут гривастым... *«львом»*

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

- ✚ В жаркой Африке живет неуклюжий ... *«бегемот»*



И.П: лежа на мяче, на животе, с опорой рук и ног о пол. Покачивание на мяче вправо-влево с опорой на одноименную руку и ногу.

✚ Неповоротлив, но силен огромный, добродушный ... **«слон»**



И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой.

1. - приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч.
- 2 - И.П.



✚ В гости что-то зачастил к нам зелёный ... **«крокодил»**

И.П: лёжа на животе, на мяче, опору делать на ладони.

Ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

✚ Африканская коняшка, полосатая тельняшка... **«зебра»**

И. П. лежа на спине, стопы и голень на мяче, руки в стороны.

- 1- Согнуть правую ногу в колени и привести ее к туловищу.
- 2- Вернуться в и. п. То же другой ногой.



✚ Апельсины и бананы очень любит ... **«обезьяна»**

И.П. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч.

1-8 подпрыгиваний на мяче, выполнять хлопок



руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.

**«Организация работы педагога в дистанционном режиме.
Взаимодействие с родителями в офлайн режиме в период
самоизоляции
(из опыта работы воспитателя Шагинян Шушаник
Георгиевны)»**

Работа в дистанционном режиме в МБДОУ детский сад № 81 началась с апреля 2020 г., в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой. В сложившейся ситуации, связанной с режимом самоизоляции и, невозможностью посещения детьми детского сада, возникла необходимость в изменении основных форм взаимодействия с детьми и родителями и использовании дистанционных форм образовательной деятельности с применением ИКТ – технологий. Мною был разработан ряд интернет – марафонов для родителей воспитанников, направленный на формирование здорового образа жизни в семье и профилактику коронавирусной инфекции.

Интернет - марафоны позволяют родителям воспитанников в домашних условиях (в дистанционном режиме) в игровой форме (квест – марафон) выполнять задания от воспитателя через интернет – мессенджеры, делиться своим опытом с другими, обмениваться фото и видео сюжетами, писать комментарии. Таким образом, организуется обратная связь с воспитателем, учитываются пожелания и возникшие трудности при выполнении заданий.

I интернет - марафон

Цель: внедрить новые формы дистанционного сотрудничества ДОО с родителями, активизировать готовность взаимодействия педагогов и родителей в дистанционном режиме.

Задачи: стимулировать родительскую компетентность в формировании у детей ЗОЖ, КГН и навыков самообслуживания в домашних условиях,; организовать в социальной сети «Инстаграм»/«Вотсапп» интернет – марафон для родителей воспитанников.

Целевая группа: для родителей детей младшего и среднего дошкольного возраста, не посещающих детский сад.

Как запустить марафон

Для марафона подойдет любая социальная сеть, к которой привыкли родители. В нашей группе это «Инстаграм» и «Вотсапп». В течение недели каждый день публикуются посты с информацией и заданиями для родителей.

Темы постов для марафона по формированию КГН и навыков самообслуживания.

День 1. На двух почти одинаковых картинках есть всего одно отличие.

Необходимо ребенку найти его и ребенок узнает, где спрятана следующая подсказка!

День 2. Какие навыки самообслуживания необходимы ребенку.

День 3. Как правильно реагировать на неумение (нежелание) ребенка самостоятельно одеваться/раздеваться.

День 4. Как помочь ребенку привыкнуть к режиму дня вне детского сада.

День 5. Как правильно рассказать о пользе и вреде лекарств.

День 6. Как научить ребенка правильно пользоваться средствами личной гигиены.

День 7. Почему в детском саду дети начинают чаще болеть, чем дома.

Как общаться с родителями.

В дни марафона мы просим родителей делиться фотоотчетами с результатами заданий. Предлагаем родителям задавать вопросы по заданиям прямо под постами или в личных сообщениях. Так



мы продолжаем образовательную деятельность с семьями воспитанников в дистанционном режиме. Таким образом, вновь придя в детский сад, дети легко адаптируются к режиму дня и условиям ДОО.

Каких результатов ожидать от марафона

- В течение недели родители будут читать комментарии под публикацией и рассматривать фотоотчеты других семей. Мамы поделятся опытом, обменяются мнениями. После марафона, к возобновлению традиционного образовательного процесса в ДОО, почти все родители уже будут уверены в подготовке своих детей к режиму ДОО. Тревожные мамы успокоятся, почувствуют, что контролируют повторную адаптацию своего ребенка и помогают ему. Уверенность родителей в подготовке своих детей к режиму ДОО. Формирование ЗОЖ.

День 1. Зачем нужен ритуал мытья рук.

Каждый день, дома и в детском саду, приходя с прогулки и после туалета, после игр и перед едой необходимо помыть руки.

Как объяснить ребенку необходимость мытья рук.

- Зачем нужно постоянно мыть руки? Они же и так чистые!

На руках, как и на всех окружающих предметах, содержится множество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать очень сильные заболевания.

Микробы очень маленькие и их нельзя увидеть без специальных увеличительных приборов, их можно разглядеть только под микроскопом. Микробы живут везде - в воздухе, в воде, на руках, продуктах, шерсти животных, игрушках и других предметах.

А что нам поможет избавиться от этих микробов?

Как создать свой ритуал мытья рук. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая и следуя тем привычкам,

которым вы хотите научить своего ребенка. Когда ребенку нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь.

Задание для семьи. Придумайте свой ритуал мытья рук и начните использовать его.

День 2. Какие навыки самообслуживания необходимы ребенку.

Важно уметь правильно держать ложку и вилку. Осваивать навыки самообслуживания. Ответьте на вопрос: «Мой ребенок самостоятельно пользуется столовыми приборами»? Ребенок, который хорошо держит ложку и активно пользуется ею, не будет испытывать стресс во время приема пищи. Во время приема пищи есть аккуратно, хорошо пережевывать пищу с закрытым ртом, после еды пользоваться салфеткой.

Важно ребенку уметь раздеваться и одеваться. Умеет ли ваш ребенок сам снимать носочки, колготки, шортики или юбочку, сандалики? Ребенок должен уметь одеваться и раздеваться в определенной последовательности. Замечать не порядок в одежде и самостоятельно устранять его или обращаться за помощью к взрослому. своевременно пользоваться носовым платком.

Задание для семьи. Ответьте себе на вопросы: «Умеет ли мой ребенок надевать и снимать носочки, колготки, трусики, шортики?» Если да – отлично! Если нет – у вас еще есть время для ежедневных тренировок. Удачи!

День 3. Как помочь ребенку привыкнуть к режиму дня вне детского сада.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток. Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем здоровье.

Какого режима дня придерживаться. Постепенно переходите на режим дня детского сада. Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21:00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста – мелатонина, а при переутомлении – кортизола, гормона стресса.

Что нужно знать о периодах дневной выносливости. Период выносливости – это временной промежуток без сна, который ребенок может выдержать без переутомления. То есть это период времени с момента, когда малыш начал просыпаться, до момента, когда он заснет. Для детей 3-4 лет период дневной выносливости длится 5–6 часов. Это значит, что если ваш ребенок проснулся после дневного сна в 15:00, то в 20:00–21:00 он устанет и захочет спать. Точное время индивидуально: один малыш готов уснуть через 5 часов, другой – только через 6.

Задание для семьи. Придерживайте режим дня детского сада дома.

День 4. Как правильно реагировать на неумение (нежелание) ребенка самостоятельно одеваться/раздеваться.

Сохраняйте спокойствие. Примите тот факт, что процесс одевания и раздевания является обыденным. Со временем ребенок к нему привыкнет. Рано или поздно навыки будут закреплены. Поэтому не стоит ругать ребенка, ставить перед ним ультиматумы. С таким поведением результаты будут нулевыми. Лучше, если Ваши действия будут постепенными. Заранее обдумывайте то, как будут происходить сборы. Подготавливайте вещи,

определяя порядок того, что нужно одевать сначала, что в последнюю очередь.

Задание для мам. Поддержите в домашних условиях в умении ребенка раздеваться и аккуратно складывать вещи.

Задание для пап. Купите и повесьте в доме два пластиковых крючка на уровне плеч ребенка – в ванной для полотенца и в прихожей для верхней одежды. Продолжить учить ребенка вытирать руки после мытья и самостоятельно вешать полотенце на крючок. Помогайте снять верхнюю одежду, но учите вешать ее на крючок без вашей помощи. Выполняйте задания и присылайте фотоотчет.

День 5. Как правильно рассказать ребенку о пользе прививок.

Лучшее средство для профилактики вирусных инфекций – прививка. Когда иммунитет сталкивается с ослабленным вирусом, который содержится в вакцине, то вырабатываются антитела против этого вируса, и если болезнь начнется, выздоровление будет более быстрым, так как иммунная защита быстрее распознает врага и обезвредит

Задание для семьи. Сочинить сказку для ребенка, о пользе прививок и соблюдении здорового образа жизни.

День 6. Как научить ребенка правильно пользоваться средствами личной гигиены (в условиях COVID-19) .

Главное, что нужно сделать родителям – провести беседу с детьми на тему опасности заражения и важности профилактики коронавируса. Расскажите детям о профилактике вирусных инфекций в доступной для их возраста форме. Дети часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты. Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица. При вынужденном

выходе из квартиры по возможности объясните ребенку, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу, глазам, рту, носу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и так далее.

Задание для семьи. Придумайте для ребенка свою памятку о профилактике вирусных инфекций в условиях COVID -19.

День 7. Почему в детском саду дети начинают чаще болеть, чем в дома.

Некоторые дети начинают часто болеть в детском саду. Причина может быть в иммунитете. В период посещения детского сада, вылезают не долеченные инфекции. Причина болезней может быть в психологии матери – так называемая вторичная выгода мамы, которую она не осознает. Если мама позволяет малышу взрослеть и отделяться, понимает, что детский сад нужен ребенку, то этот фактор повлияет успешно на состоянии ребенка.

Что делать, если ребенок часто болеет в детском саду.

В случае частых болезней приведите ребенка к инфекционисту и иммунологу. А если вы допускаете, что можете относиться к типам поведения из абзаца выше, проконсультируйтесь у психолога. Важно осознать проблему и принять ее, а дальше пробовать ее решить.

Задание для семьи. Придумай свой ритуал закаливания.

Как общаться с родителями

В дни марафона мы просим родителей делиться фотоотчетами с результатами заданий. Предлагаем родителям задавать вопросы по заданиям прямо под постами или в личных сообщениях. Так мы продолжаем образовательную деятельность с семьями воспитанников в дистанционном режиме. Таким образом, вновь придя в детский сад, дети легко адаптируются к режиму дня и условиям ДОО.

Каких результатов ожидать от марафона

В течение недели родители будут читать комментарии под публикациями и рассматривать фотоотчеты других семей. Мама поделится опытом, обменяется мнениями. После марафона, к возобновлению традиционного образовательного процесса в ДОО,

почти все родители уже будут уверены в подготовке своих детей к режиму ДОО. Тревожные мамы успокоятся, почувствуют, что контролируют повторную адаптацию своего ребенка и помогают ему. Уверенность родителей в подготовке своих детей к режиму ДОО. Формирование ЗОЖ.



II марафон Квест –марафон «Стоп коронавирус»

Цель: активизировать готовность родителей в домашних условиях формировать основы безопасного поведения в социуме в условиях распространения коронавирусной инфекции.



Целевая группа: родители детей дошкольного возраста, не посещающих детский сад.

Как запустить марафон

Для марафона подойдет любая социальная сеть, к которой привыкли родители. В нашей группе это «Инстаграм» и «Вотсапп». В течение недели каждый день публикуются посты с информацией и заданиями для родителей.

Как общаться с родителями

В дни марафона мы просим родителей делиться фотоотчетами с результатами заданий. Предлагаем родителям задавать вопросы по заданиям прямо под постами или в личных сообщениях. Так мы продолжаем образовательную деятельность с семьями воспитанников в дистанционном режиме. Таким образом, вновь придя в детский сад, дети легко адаптируются к режиму дня и условиям ДОО.

Каких результатов ожидать от марафона

В течение недели родители будут читать комментарии под публикацией рассматривать

фотоотчеты других семей. Мама поделится опытом, обменяются мнениями. После марафона, к возобновлению традиционного образовательного процесса в ДОО, почти все родители уже будут уверены в подготовке своих детей к режиму ДОО. Тревожные мамы успокоятся, почувствуют, что



контролируют повторную адаптацию своего ребенка и помогают ему в формировании ЗОЖ.

С помощью квеста «Стоп, коронавирус» дети в игровой форме изучают основные меры по профилактике коронавирусной инфекции. В течение семи дней ребенку предлагаются задания, где зашифрованы слова-локации, куда будут спрятаны подсказки.

День № 1.

В 1 задании ребенку предлагаются две идентичные картинки, где есть лишь одно отличие. Необходимо указать отличие, и он узнает, где спрятано следующее задание.

День № 2.

Во 2 задании необходимо из предложенных вариантов выбрать верный. Каждому из них соответствует буква. Из этих букв надо собрать слово - подсказку.

День № 3.

В задании № 3 предлагаются картинки с предметами и их названия средств защиты от вируса. Необходимо соединить стрелкой картинку и соответствующие названия.

День № 4 .

В задании № 4 надо отгадать загадку. Отгадка, это место, где нужно искать следующую подсказку.

День № 5.

В задании №5 надо разгадать ребус и ребенок узнает предмет, который необходимо дезинфицировать в период пандемии.

День № 6.

В задании № 6 указаны симптомы коронавируса, надо вставить пропущенные буквы так, чтобы получилось слово, которое будет служить подсказкой, где искать следующую локацию.

День № 7.

В задании № 7 ребенку предлагается выбрать предметы личной гигиены, предмет который останется - это место, где спрятан приз.

Дидактическое пособие по физическому развитию «Ловкий ковбой»

Цель: укреплять здоровье и работоспособность детей через двигательную деятельность, формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

Задачи: формировать умение детей самостоятельно выполнять игровые действия, развивать ловкость, глазомер,



мелкую моторику рук, повышать подвижность суставов, развивать интерес к участию в соревновательных играх.

Возрастная категория : от 4-х лет.

Актуальность: малоподвижный образ жизни современных детей. Возможность максимально проявить собственную активность и творчество, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Многофункциональность: используется в образовательной деятельности, в самостоятельной и индивидуальной деятельности детей, дополняет развивающую предметно - пространственную среду группы. Пособие вариативное, мобильное, доступное и безопасное в обращении. Возможность использования в других видах деятельности (познавательно-исследовательской, изобразительной и коммуникативной). Использовать как динамическую паузу между деятельностью.

Оборудование и материалы: для изготовления данной игры нам потребуются прямоугольник из пенопласта (прерия) размером 20см*100 см*10см, два бумажных цилиндра («ковбоя»), два бумажных стаканчика

(«шляпы»), две деревянные палочки (либо пластиковые), веревка. Пенопласт можно раскрасить в цвет, подходящий под природную зону Дикого Запада (желтый, оранжевый). Возможно совместное изготовление атрибутов к игре с воспитанниками. «Прерию» можно украсить природными объектами данной местности (кактусы), а также в дальнейшем заселить животными и другими растениями.

Описание игры: участники располагаются у дидактического пособия по обе стороны. Задача каждого участника намотать нить на палочку, (тем самым стаканчик начинает двигаться), чтобы стаканчик (шляпа) занял нужное положение на цилиндре (ковбое). Выиграет тот, у кого «шляпа» быстрее наденется на «ковбоя».

Дидактическое пособие по физическому развитию

«Попади в цель»

Цель: развитие ловкости, меткости, навыки точного попадания в цель.

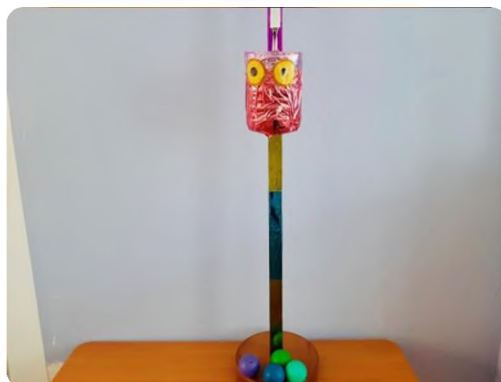
Виды деятельности: двигательная, коммуникативная, игровая.

Материалы: стойка (палка), 2-4 теннисных мяча, сверху крепится корзина (из пластика, либо плотного картона).

Оборудование и материалы: для изготовления данного пособия потребуются пластиковая бутылка (5л.), деревянная стойка высотой 1,5 м, колесики (для мобильности). Само пособие можно обклеить самоклеющейся цветной бумагой по желанию.

Корзина (бутылка) крепится к палке при помощи скотча.

Описание игры:



Количество участников не ограничено. Проводится черта, за которой становится играющий. На расстоянии 1,5 - 2 метра устанавливается корзина. Ребенку предлагается забросить мяч в корзину.

Дидактическое пособие по физическому развитию «Кошкин дом»

Цель: развитие ловкости, меткости, воспитание соревновательного духа.

Виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная.

Материалы: картонный короб, спереди вырезается «окошко», сверху декорируется маской кота. Понадобится хоккейная клюшка, теннисные мячи.

Оборудование и материалы: для изготовления данного пособия потребуется картонная коробка размером 40*50 см, клюшка для хоккея на траве, пластиковые маленькие мячи. В центре коробки вырезается «окошко», куда игроки будут забивать мячи. Саму коробку раскрасить либо обклеить цветной бумагой, сверху присоединить маску кошки. По вашему выбору пособие может называться как угодно, в зависимости от того, какого животного выберете.

Описание игры: Количество участников не ограничено. Проводится черта, за которой становятся играющие. Ребенку предлагается прокатить мяч и забить в ворота.



Дидактическое пособие по физическому развитию «Весёлый лабиринт»

Цель: укрепление дыхательных мышц, стимуляция дыхательных путей, воспитание соревновательного духа.

Виды деятельности: игровая, двигательная.

Материалы: деревянная платформа 50/50 см, разделена на секции (лабиринты), две бумажные трубочки (можно пластиковые), шарики из бумаги.

Оборудование и материалы: лист деревянной фанеры размером 70*80 см, трубочка из пластика (по количеству игроков), самоклеющаяся бумага, мяч для настольных игр. Лабиринт изготавливается из фанерных перегородок, по вашему усмотрению.

Описание игры:

Количество участников 2 человека. Игра носит соревновательный характер. Необходимо дуть воздух в трубочку, тем самым двигая шарик по ходам лабиринта. Кто первый дойдёт до финиша, тот победитель.

