**Организация физкультурно-оздоровительной работы с** детьми четвертого года жизни

в условиях дошкольного образовательного учреждения в летний период

**в летний период**

**Младшая группа**

1. Комплексы утренней гимнастики 2
2. Физические упражнения после дневного сна 15
3. Подвижные игры 11
4. Физкультурные минутки 7

**1. Комплексы утренней гимнастики**

***Значение:*** вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект.

***Условия, место проведения:*** проводится ежедневно до завтрака, в течение 8 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

**Комплекс 1**

*Вводная часть:* ходьба гимнастическая, на носках, на пятках в чередовании с бегом с изменением направления движения через команду «Повернись!».

*Основная часть:* ОРУ с мячом.

1. И.п.: лежа на спине, мяч за головой. 1 – перенести мяч прямыми руками к ногам; 2 – в и.п.

2. И.п.: сидя, ноги врозь. 1 –наклон вперед с прокатыванием мяча руками; 2 – в и.п.

3.  И.п.: сидя на пятках. Прокатывание мяча вокруг себя.

4. И.п.: о.с. 1 – присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке; 2 – в и.п.

5. И.п.: о.с. Прыжки с поворотом вокруг себя.

6. И.п.: о.с. Подбрасывание и ловля мяча ладошками.

*Заключительная часть:*

Бег по периметру зала в чередовании с ползанием на четвереньках, подталкивая мяч головой.

Дыхательное упражнение «Поезд» - глубокий вдох носом и выдох ртом с длительным «Ту-у-у».

**Комплекс 2**

*Вводная часть:* ходьба гимнастическая, на носках, на пятках, внешней стороне стопы в чередовании с бегом в колонне по одному.

*Основная часть:* ОРУ с флажками.

1. «Выше взмахни» И.п.: о.с., флажки в руках внизу 1 – поднять флажки вверх-назад, посмотреть на них; 2 – в и.п.

2. «Помаши внизу» И.п.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны. 1 –наклон вперед, взмахи флажками вправо-влево; 2 – в и.п.

3. «Закрыт светофор» И.п.: стоя на коленях, флажки в стороны. 1- поворот вправо, флажки перед грудью вперед; 2 – в и.п.; 3-4 – то же влево.

4. И.п.: о.с. 1- присесть, стукнуть палочками флажков об пол; 2 – в и.п.

5. И.п.: о.с. Прыжки с взмахами флажками.

6. И.п.: лежа на спине. 1 – подтянуть колени к животу и дотронуться до них флажками; 2 – в и.п.

7. Повтор упражнения 1 из положения «лежа на спине».

*Заключительная часть:*

Бег по периметру зала в чередовании с прыжками врассыпную.

Дыхательное упражнение «Гудок самолету» - глубокий вдох носом и выдох ртом с длительным «У-у-у».

**Комплекс 3**

*Вводная часть:* ходьба гимнастическая, на носках, на пятках, внешней стороне стопы в чередовании с бегом врассыпную.

*Основная часть:* ОРУ с погремушками.

1. И.п.: о.с., погремушки в руках внизу 1 – поднять одну погремушку, погреметь и посмотреть на нее; 2 – в и.п.; 3-4 – то же другой рукой.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. 1 – наклон вперед и энергичный взмах погремушками; 2 – в и.п.

3. И.п.: сидя, ноги скрестно. 1- поворот вправо, положить погремушки рядом с собой; 2 – сесть прямо; 3 – поворот вправо, взять погремушки; 4 – в и.п.; 5-8 – то же влево.

4. И.п.: о.с. 1- присесть, вынести погремушки вперед, погреметь; 2 – в и.п.

5. И.п.: о.с. Подскоки с кружением.

6. И.п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, погремушки в руках за головой. 1 – подтянуть колени к животу и постучать по ним погремушками; 2 – в и.п.

7. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть:*

Подвижная игра «Поезд».

**3. Физические упражнения после дневного сна**

Выполнение физических упражнений после дневного сна главным образом связано с закаливанием детей.

Важнейшей особенностью закаливания в дошкольном учреждении является то, что здесь оно организовано более сложно, чем дома. От педагогов требуются значительные затраты нервной и физической энергии в условиях и без того напряженной деятельности. Дети, особенно в младших группах, не обладают еще достаточной самостоятельностью и самоконтролем, умением поддерживать достаточную активность в процессе процедуры. Необходимо четко и своевременно учитывать состояние ребенка, его самочувствие, что существенно для индивидуализации закаливания – главнейшего условия его эффективности. Поэтому при выборе методик важно, чтобы они не были утомительны для персонала, позволяли легко осуществлять контроль за ребенком, проводить закаливание одновременно во всей группе. Нельзя, чтобы вся группа ждала, пока 1-2 ребенка получают процедуру; эффективность закаливания при этом, естественно, не может быть высокой.

Этим требованиям удовлетворяет метод контрастного воздушного закаливания в сочетании с выполнением физических упражнений. В спальне открываются окна, так чтобы к концу дневного сна достигалась температура воздуха от +13° до +16° С. В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки. При этом снимаются одеяла и, лежа в постели, в течение 2-3 мин выполняются 3-4 физических упражнения:

- подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками и последующим выпрямлением;

- перекрестные и параллельные движения рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища;

- покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук;

- различные упражнения на животе и др.

По команде воспитателя дети встают, быстро снимают пижамы и в течение 1-1,5 мин выполняют циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба) в «холодном» помещении, в трусах и чешках.

Особое внимание уделяется подбору дыхательных упражнений (см. раздел «Утренняя гимнастика»), так как именно они позволяют осуществить контрастное воздействие на дыхательные пути в результате ритмичного дыхания при глубоком вдохе и выдохе.

Далее следует перебежка в игровое («теплое») помещение, где температура воздуха поддерживалась от +21° до +24° С. При пребывании в «теплом» помещении детям предлагается несколько вариантов занятий физическим упражнениями, которые чередуются так, чтобы поддержать интерес к закаливающей процедуре и положительный эмоциональный тонус во время ее проведения. Это:

- разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением или проговариванием вместе с детьми для дополнительной тренировки голосового аппарата;

- подвижные игры на развитие воображения и элементов творчества;

- разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов для развития, прежде всего, координационных возможностей;

- те же физические упражнения, что и в «холодном» помещении, но в более спокойном темпе;

- различные виды ходьбы, марширование, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве (см. раздел «Физкультурное занятие»);

- использование специального оборудования для укрепления и развития свода стопы.

Характер занятий в «теплом» помещении отличается от такового в «холодном» - здесь необходим более спокойный темп упражнений, чтобы дети не перегревались во время их выполнения.

Заканчивается процедура перебежками из «теплой» комнаты в «холодную» (с пребыванием в каждой комнате по 1-1.5 мин) до шести раз. Данные перебежки могут быть организованы в виде игр типа «Самолетики», «Перелетные птицы» и др.

Очень важно применение ритмичной музыки, сопутствующей процедуре, положительно влияющей на эмоциональный тонус детей. Как правило, это детские песенки, которые дети с удовольствием подпевают.

Поскольку умеренная физическая деятельность играет роль своеобразного фона активизации физиологических систем, способствующей повышению качества терморегуляторной функции, то качеству выполнения упражнений не придается значения. Уделяется внимание главным образом энергичности их выполнения.

**4. Подвижные игры**

***Задачи:***

Развивать активность детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.

Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

***Подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой***

**1. Ладушки**

Ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, потом по его команде: перед собой, над головой, за спиной; в положении стоя, сидя на корточках, сидя на стульчике, лежа на спине и на животе. Взрослый задает темп (ладушки, ладушки… хлоп, хлоп…), вначале медленный, потом с ускорением.

**2. Идем по мостику**

Обучение ребенка правильной ходьбе. На полу (площадке) проводится линия. Детей поддерживают вначале в ходьбе по прямой, приговаривая: «Идем по мостику…» Затем добавляют ходьбу зигзагом (между кубиками).

**3. Кошечка**

Ребенок ползет на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову («кошечка» оглядывается), затем наклоняет голову к полу («кошечка» пьет).

**4. Пальчик о пальчик**

Дети сидят на стульях перед воспитателем. Под песенку взрослого повторяют за ним движения:

*Пальчик о пальчик тук да тук (повторить два раза).*

*Хлопай, хлопай, хлопай! (хлопают в ладоши)*

*Ножками потопай, потопай! (повторить два раза)*

*Спрятались, спрятались (закрыть лицо руками).*

*Пальчик о пальчик тук да тук (повторить два раза).*

**5. Филин**

Дети сидят полукругом. По сигналу воспитателя «День!» дети – «филины» медленно поворачивают головы вправо и влево. По сигналу «Ночь!» дети смотрят вперед и взмахивают руками – «крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у…у…ффф». Повторяют 2-4 раза. Воспитатель контролирует правильность осанки.

**6. Цветные грибочки**

Воспитатель показывает детям двухцветную доску на маленьких ножках, стоящую на столике. Доска выкрашена в два резко различающихся цвета, например, синий и красный; в доске на красной и синей половине имеется по пять отверстий для грибочков. Затем воспитатель показывает детям грибки красного и синего цвета и поясняет, что часть столика и некоторые грибки одинакового цвета: «посадив» грибок на красную часть доски, воспитатель говорит: «Грибок спрятался, его не видно». Теперь таким же образом прячется синий грибок, «его не видно». Затем воспитатель предлагает каждому из детей разместить два грибка разного цвета на части доски такого же цвета. После объяснений и показа воспитатель дает детям возможность самостоятельно выполнить задание: сажает их за столы с двухцветными досками (цвета: желтый и зеленый, черный и белый и т.д.) и соответственно дает им грибочки, желтые и зеленые – одному, черные и белые – другому. Сначала дети сажают грибки в одноцветные половинки доски: «грибочки спрятались». Когда это действие усвоено, воспитатель предлагает сажать грибки в противоположно окрашенные половинки доски: «грибочки нашлись».

**7. Пирамидка**

Воспитатель показывает детям новую для них пирамидку, состоящую из пяти цветных колец, убывающих по размеру (кольца одноцветные). Воспитатель поясняет детям, что кольца разные: такие вот и такие (показ сопровождается словесным уточнением). Снимая кольца, он выкладывает их справа от основания пирамидки. После показа воспитатель предлагает следующее кольцо снять кому-либо из детей и положить рядом с уже размещенными на столе предметами. Надо неназойливо обучить детей выстраиванию колец в один равномерно возрастающий ряд. При нанизывании колец вновь на пирамидку надо начинать с большого кольца. Здесь важны не только величина, но и пространственное расположение кольца, т.к. нижняя часть его шире верхней. Плотная насадка колец осуществляется при осязательном контроле. Это очень важно.

Игру можно усложнить: после предварительного объяснения и показа воспитатель раздает каждому ребенку по пирамидке и предлагает собрать пирамидку самому. Педагог учит ребенка зрительно-осязательному контролю за правильностью собирания пирамидки, обхватит руку ребенка своей рукой, он проводит ее сверху вниз по поверхности пирамидки (у правильно собранной пирамидки поверхность гладкая).

**8. Кач-кач**

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу воспитателя раскачивают ступни ног в стороны (вправо, влево), сгибают их и разгибают. Движения сопровождаются словами «кач-кач». Повторяют 2-6 раз.

**9. Ель, елка, елочка**

Воспитатель предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу (площадке). «В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за воспитателем. Он останавливается: «Вот и сестрички ели – елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Педагог предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полуприсяде. «Пойдем, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Воспитатель просит детей стать маленькими елочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, руки ладонями слегка разведены в стороны. Игра повторяется несколько раз. Педагог поощряет детей, выполнивших задание правильно.

**10. Ласточка**

Ребенок стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище наклонено вперед, голова поднята. Воспитатель держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая рука. Поза вначале удерживается не более одной секунды, и затем опорная нога меняется.

**11. Лягушонок**

Ребенок сидит на корточках, опираясь на руки (на четвереньках). Воспитатель обхватывает его за пояс и побуждает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно); на мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью взрослого). Упражнение повторить три раза, чтобы ребенок сначала отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

**5. Физкультурные минутки**

***Значение:*** улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

***Длительность физкультминуток:*** 1,5-2 мин.

В этом разделе представлены физкультминутки, при помощи которых дети «превращаются» в разных лесных жителей. Подобные игры и упражнения благоприятно воздействуют на детей в эмоциональном плане, они охотно включаются в выполнение физкультминуток.

Воспитатель может к таким физкультминуткам давать некоторое театрализованное вступление, чтобы разбудить фантазию детей, например: «Внимание! Внимание! В сосновом бору открывается *"Лесная школа здоровья"* для лесных жителей! Приглашаются все, кто хочет стать сильным, крепким и здоровым!»

**1. Весело в лесу**

Зайцы утром рано встали,

Весело в лесу играли.

*(прыжки на месте)*

По дорожкам прыг-прыг-прыг!

Кто к зарядке не привык?

*(ходьба на месте)*

Вот лиса идет по лесу.

Кто там скачет, интересно?

*(потягивания – руки вперед)*

Чтоб ответить на вопрос,

Тянет лисонька свой нос.

*(прыжки на месте)*

Но зайчата быстро скачут.

Как же можно быть иначе?

*(бег на месте)*

Тренировки помогают!

И зайчата убегают.

*(ходьба на месте)*

Вот голодная лиса

Грустно смотрит в небеса.

*(потягивание – руки вверх)*

Тяжело вздыхает,

*(глубокий вдох и выдох)*

Садится, отдыхает.

*(дети садятся)*

**2. В лесу**

Мы шли, шли, шли.

*(Ноги слегка расставить. Руки на поясе. Шаги на месте, следить за положением туловища.)*

Земляничку нашли.

Сели, поели и опять пошли.

*(Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед)*

Мы шли, шли, шли,

Наконец, куда надо, пришли.

А пришли мы в Лесную школу здоровья!

(*Упражнение повторяется 3-4 раза, меняются только названия ягод: черника, голубика, ежевичка и т.д.)*

**3. Волк**

*(Из положения «стойка ноги врозь, руки на поясе» выполнять наклоны в соответствии с текстом)*

Волк наклоны делать рад

Вправо, влево, вперед, назад,

Много-много раз подряд

Влево, вправо, вперед, назад.

**4. Гимнастика для глаз «Медведь по лесу бродит»**

Медведь по лесу бродит.

От дуба к дубу ходит.

*(Ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись, «Загребая» чуть согнутыми руками.)*

Находит в дуплах мед

И в рот себе кладет.

*(Изображать, как он достает и ест мед.)*

Облизывает лапу

Сластена косолапый,

А пчелы налетают,

*(«Отмахиваться от пчел».)*

Медведя прогоняют.

А пчелы жалят мишку:

*(Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек.)*

Не ешь наш мед, воришка!

*(Прослеживаем за движением пальца глазами, стараясь не поворачивать головы.)*

Бредет лесной дорогой

Медведь к себе в берлогу.

*(Ходьба «вперевалочку».)*

Ложится, засыпает

*(Прилечь, руки под щеку.)*

И пчелок вспоминает.

**5. Зайка**

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,

Лапкой, лапкой постучи, постучи.

Ты на травку упади, упади,

Полежи и отдохни, отдохни.

Отдохнул, теперь вставай,

Прыгать снова начинай!

Быстро к елочке беги

И скорей назад скачи.

*(Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «елочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)*

**6. Звери, быстро просыпайтесь**

Тук-тук-тук, тук-тук-тук,

Дятел будит всех вокруг:

*(Дети сидят по кругу с закрытыми глазами – «спят».)*

«Звери, быстро просыпайтесь,

на зарядку собирайтесь».

*(Педагог произносит текст и хлопает в ладоши, дети встают и идут по кругу, взявшись за руки.)*

**7. Как у наших у зверят**

Как у наших у зверят

*(Хлопки в ладоши.)*

Лапки весело стучат:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

*(Топание ногами.)*

А устали ножки,

Хлопают ладошки:

Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.

*(Хлопки в ладоши.)*

А потом вприсядочку

*(Приседания.)*

Пляшут звери рядышком.

*(Прыжки на месте.)*

А как пустятся бежать –

*(Бег на месте.)*

Никому их не догнать.