***Описание инновационного педагогического опыта***

***Васиной Натальи Николаевны***

1. ***ВВЕДЕНИЕ***

*Тема: «Физическое и духовное воспитание детей дошкольного возраста»*

*Автор: Васина Н.Н. –воспитатель СП «ЦРР – д/с «Сказка» МБДОУ «Детский сада «Планета детства» комбинированного вида»*

*Образование: высшее, Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, методист по дошкольному воспитанию, № диплома ЭВ № 048301, дата выдачи 30 июня 1994 г.*

*Общий педагогический стаж: 27 лет*

*Педагогический стаж в данной образовательной организации: 27 лет*

**Обоснование актуальности и перспективности опыта.**

 Каждый нормально развивающийся ребенок с момента рождения стремиться к движениям. Движения оказывают всестороннее влияние на растущий и развивающий детский организм. Здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека на протяжении всей жизни.

 Бесспорно, именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья. Разделяя здоровье на составные части: физическое и духовное, можно утверждать, что эти составные части очень связаны между собой. Поэтому физическое и духовное воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольного учреждения. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. [3]

 Крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в дошкольном детстве, так как это позволяет организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

 Обучение движениям оказывает целенаправленное влияние на внутренний мир ребенка – на его чувства, мысли, взгляды, духовно- нравственные качества. У детей дошкольников развиваются волевые качества: настойчивость, смелость, решительность, целеустремленность.[12]

 Физическое и духовное воспитание детей рассматривается как часть общечеловеческой культуры, важнейшее назначение которой – укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни ребенка, воспитание личности ребенка. Физическое воспитание влияет на развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка, формирование двигательных навыков. Полноценное физическое и духовное воспитание дошкольника – это, прежде всего, своевременное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитанию нравственно - положительных черт личности.

**Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.**

 Итак, одной из самых актуальных сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7- 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни. В настоящее время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей, а ведь именно здоровье обеспечивает возможность успешной биологической психологической и социальной адаптации детей к условиям окружающей среды.

 Современный ребенок, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накапливанием отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием и гиподинамией. Два последних обстоятельства, по мнению ученых, ведут к акселерации — ускоренному развитию организма ребенка, и в первую очередь, увеличению роста и веса тела. Внутренние же органы в своем развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения.

 Поступая в детский сад, дети слабо развиты физически. Все это заключается в том, что дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. Поэтому, я пришла к выводу, что многим детям необходима помощь.

 Двигательный опыт ребенка осуществляется последовательно – от одного возрастного этапа к другому. Особое значение имеет своевременное усвоение двигательных умений и навыков, формирование которых зависит от возрастных и индивидуальных особенностей развития.

 Только двигаясь, играя ребенок становиться выносливым, ловким, крепким, целеустремленным, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность.

 Развитие физических и духовных качеств, психологическая готовность к большой концентрации волевых усилий обусловливает новый виток физического и духовного развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно достигается уровень физического и духовного совершенствования, необходимый для определенного возрастного этапа.

 Современные родители мотивированны к непрерывному образованию своих детей. Их стремление начать раннее обучение ребенка без учета реальных возрастных возможностей и интереса самого ребенка, с одной стороны и желание учителей школ получить подготовленного ученика - с другой подчас усугубляет физическое здоровье дошколят.

 При подготовке к школе детей, основным средством улучшающим функционирование всех систем организма является организованная двигательная деятельность, которая нормализует нервные процессы, развивает память, внимание, способствует проявлению инициативы, формирует волевые качества, учит ориентироваться в пространстве, во времени, укрепляет сердечно – сосудистую и дыхательную систему, активизирует обмен веществ, развивает двигательный аппарат.

 В своей работе поставила перед собой следующие цели и задачи:

1. Воспитание здоровых, жизнерадостных, физически совершенных, гармонически, творчески и духовно- нравственного развитых детей.

2. Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья каждого воспитанника.

3. Работу по воспитанию здоровых детей осуществлять в тесном сотрудничестве с родителями. Привлечь их в воспитательно-образовательный процесс через участие в совместных досугах, праздниках, «маминых и папиных» занятиях и пр. Познакомить их с календарными праздниками, их обычаями и традициями и др.

4. Пропагандировать физическую культуру и спорт, приобщение к здоровому образу жизни.

**Теоретическая база опыта.**

     Для осуществления данных задач, свое самообразование начала с изучения методической и художественной литературы. Изучила ее согласно плану по самообразованию. Очень много интересного почерпнули из следующих источников:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

2. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924.

3. Бенджамин Лоу. Красота Спорта./пер. с анг. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.

4. Лисицская Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.

5. 4. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.

6. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.

7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика)

8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.

9. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999.

10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.

11. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973.

12. Осокина Т.В. « Физическая культура в детском саду» М.: Физкультура и спорт, 1974 г.

13. Д.В. Хухлаева « Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»,1984 г.

***2. ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА.*** **Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.**

 Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для становления личности ребенка, закладывается фундамент здоровья как физического так и духовного. Ребенок знакомится и познает духовно – нравственные ценности. Именно в детстве развитие личности тесно связано с индивидуально – психологическими особенностями человека, такими как способности, склонности, дарования. Ребенок раскрывает свой собственный мир, знакомиться с окружающим миром.

  Физическое развитие оказывает огромное значение в воспитании здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. Оно направлено на:

- развитие у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений;

-накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь;

- формирование здорового образа жизни.

У детей формируются положительные черты характера и присущие ему нравственные качества доброжелательность, отзывчивость, заботливое отношение к окружающим. Формируются представления о доброте и красоте, правде, храбрости, трудолюбии, верности и другие духовно - нравственные качества.

В своей работе я использую следующие общепедагогические принципы:

* Принцип осознанности и активности (П.Ф. Лезгафт) направлен на воспитание у ребенка осознанного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм
* Принцип активности предполагает в работе высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества
* Принцип системности и последовательности означает построение системы физкультурно – оздоровительной работы и последовательное ее воплощение
* Принцип повторения предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений движений
* Принцип постепенности означает постепенное наращивание физических нагрузок
* Принцип наглядности способствует воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении
* Принцип доступности и индивидуализации означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.

Специальные:

* Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса
* Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности
* Принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания
* Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерности адаптации к ним ребенка
* Принцип всестороннего и гармоничного развития личности выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка
* Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка
* Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

 При работе с детьми использую следующие методы: наглядный, словесный, практический.

Наглядно - зрительные приемы использую при показе физических упражнений, использовании наглядных пособий, имитации зрительных ориентиров.

 Кроме этого, использую:

* Наглядно - слуховые приемы (музыка, песни).
* Тактильно – мышечные приемы, непосредственная помощь педагога.

Словесные методы представляется наиболее эффективным в процессе обучения ОВД. Это:

* Объяснения, пояснения, указания
* Подача команд, распоряжений, сигналов
* Вопросы к детям
* Образный сюжетный рассказ, беседа
* Словесная инструкция

Практические методы использую, когда необходимо:

* Повторение упражнений без изменений и с изменениями
* Проведение упражнений в игровой форме
* Проведение упражнений в соревновательной форме

 Для осуществления воспитательно-образовательного процесса немаловажное значение имеет педагогически и эстетически грамотная организация предметно-пространственной среды. Окружающие предметы, впервые пробуждающие душу ребенка, воспитывающие в нем чувство любознательности, красоты, должны быть рациональными. Это помогает детям с самого раннего возраста понять, что они - часть великого русского народа. Технология «Детский сад – дом радости» Н.М.Крыловой, по которой мы работаем, предусматривает наличие полочек разной тематики. На данные полочки выставляются материалы и по здоровьесбережению. Так, например, :

* «Полочка красоты» - знакомит нас с медалями, кубками и другими ценными призами, которыми награждают спортсменов.
* «Полочка избыточной информации» дает знания детям о знаменитых людях России и знаменитых Олимпийских чемпионов. Дети узнают, в каких странах проходили Олимпийские игры зимние и летние, спортсмены каких видов спорта участвуют в них.
* «Книжная полочка». Книга - это воспитатель человеческих душ, книга – добрый и мудрый советчик, друг и учитель. Она является одним из источников информации.

Книга знакомит нас с богатырями, которые славились не только своей богатырской силой, но и своими духовными подвигами во славу матушки России, с великими полководцами которые отважно защищали нашу родину.

* «Хрестоматийная полочка» знакомит нас с репродукциями великих художников и несет в себе целостное, всестороннее развитие личности дошкольника, формирование гармоничных взаимоотношений с окружающей средой, умение понимать и ценить произведения искусства, красоту и богатство родной природы. Были выставлены картины о спорте таких художников как Сергей Луппов, Александр Дайнека, Александр Самохвалов и др.
* « Полочка ассоциативного мышления» предлагает детям подумать, что нужно для того, чтобы человек был здоров. На данную полочку выставлялись муляжи продуктов здорового питания и вредные для здоровья продукты, ситуативные картинки с изображением людей ведущими активный образ жизни и пассивный образ жизни и пр.
* «Полочка технической игрушки» знакомит детей со спортивным инвентарем, тренажерами.
* « Полочка регионального компонента» знакомит нас с картой мира, с разными государствами и странами, с дворцами спорта, с ледовыми дворцами, Олимпийскими аренами.

 В группе оформлен спортивный уголок, наполненный спортивным оборудованием, созданным своими руками и руками родителей. Изготовлены тренажеры для профилактики плоскостопия «Цветочная полянка» из пуговиц, «Массажный коврик» из ниток и др, также имеются мячи разного диаметра для самостоятельных и организованных игр, скакалки, обручи, тренажеры, эластичная лента, атласные ленты, платочки и многие другие атрибуты для игр.

     При реализации данной темы накоплена материальная база:

- создана картотека спортивных и русских народных игр;

- созданы альбомы « Спортивные гимнасты», « Олимпийские чемпионы».

- создана педагогическая копилка фольклорных досугов и развлечений и православных праздников с детьми;

- изготовлены атрибуты к русским народным играм – маски, шапочки и нагрудные знаки, украшения для помещения по временам года и темам досугов;

Чтобы достичь положительных результатов в формировании духовно-нравственной личности через двигательную сферу ребёнка, проводились следующие формы работы с детьми: утренняя, артикуляционная, бодрящая гимнастика после сна, спортивные часы, физкультурные занятия как в помещении, так и на свежем воздухе, постоянно организовывались досуги, соревнования, развлечения, спортивные праздники: «В здоровом теле, здоровый дух», «Богатырская наша сила»,  «Олимпийские игры» и др, спортивные соревнования с участием пап, посвящённые Дню Защитника Отечества и др.

 С целью создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей, в средней – подготовительной к школе группах мной проводился кружок « Спортивная гимнастика». Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). На занятиях кружка дети обучались техники акробатических упражнений, формировали необходимые умения и навыки для совершенствования в спортивной гимнастике, развивали физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений и творческие способности, совершенствовали двигательную активность детей. Занятия кружка построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

 Зная, что положительного результата можно добиться, лишь сделав своими союзниками родителей, я постаралась вызвать у них интерес к физической культуре, как к средству воспитания духовно-нравственной личности. В уголках для родителей постоянно помещался материал как по воспитанию физического здоровья, так и по формированию духовного. Проведены многочисленные консультации, семинары – практикумы, «Дни открытых дверей», родительские собрания и др. по данной тематике.

 Детский сад работает в рамках Годового календарного круга, поэтому особое внимание уделялось ознакомлению родителей с народными и православными праздниками: «Пасха», «Рождество», «Новый год», «Масленица» « Троица» и др. Кроме этого, в православном уголке выставлялась информация о православных святых и их духовных подвигах.

 Родители стали активными участниками педагогического процесса: они принимали участие в проведении русских народных праздников, в изготовлении атрибутов к русским народным играм и постановкам сказок, в украшении групп к праздникам Покрова Пресвятой Богородицы, Рождества Христова, Нового года, Масленицы, участвовали в играх-эстафетах, спортивных соревнованиях, активно обсуждали вопросы воспитания на родительских собраниях.

 Когда взрослые на глазах у детей демонстрируют своё умение бегать, прыгать, соревноваться, это поучительно всем, но особенно детям, так как это создаёт определённый эмоциональный настрой, дарит огромную радость от взаимного общения, развивает чувство гордости за успехи своих родителей.

***3. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА***

« Я не боюсь ещё и ёще раз повторить: забота о

 здоровье- это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит

их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

Прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский.

 Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка - это основа формирования личности, нравственного развития детей, воспитание будущих патриотов своей Родины. [10]

 Проанализировав работу в данном направлении, можно увидеть положительные результаты:

 - У детей появился интерес к физическому развитию, к спортивной гимнастике.

- У детей стали более развиты волевые качества, улучшились результаты диагностик по физическому воспитанию: к концу подготовительной к школе группы у 54% детей - высокий уровень развития, у 46% - средний уровень физической подготовленности.

- Они самостоятельно выполняют спортивные упражнения, при этом работают над качеством их выполнения.

- Они самостоятельно организовывают спортивные и подвижные игры, самостоятельно следят за соблюдением правил игры.

- Умеют самостоятельно организовать мини - соревнования.

- Дети владеют знаниями о летних и зимних видах спорта. Владеют информацией о возникновении и проведении Олимпийских игр. Называют Олимпийских чемпионов России, а также знают Олимпийских чемпионов родом из Мордовии, они гордятся своими земляками и хотят быть похожими на них.

- Многие дети стали дополнительно заниматься спортом в спортивных секциях

- У родителей замечен интерес к физическому развитию, к спортивной гимнастике, к здоровому образу жизни.

- У воспитанников и их родителей проявился устойчивый интерес к православным праздникам, традициями наших предков и истории своего Отечества.

 Видна положительная динамика во взаимоотношениях между детьми и их родителями.

 Результатами проводимой работы по приобщению детей к физическому развитию является значительное снижение заболеваемости в младшем возрасте в период с начала года на конец года на 15%, в среднем возрасте – на 18%, в старшем возрасте на 20%.

 Подводя итоги своей работы, хочется надеяться, что дети и их родители в дальней будут вести здоровый образ жизни, следовать традициям наших предков, соблюдать и чтить духовно – нравственное наследие нашего народа.

**Трудности и проблемы при использовании данного опыта**.

 При беседе с родителями детей, которые только поступали в нашу группу, была выявлена следующая проблема - оказалось, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Зачастую они оберегают своих малышей от физических усилий: «не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди», оберегали даже от здорового соперничества в подвижных играх, не подозревая при этом, что приносят этим только вред здоровью собственных детей. Как оказалось, эта проблема встречается сейчас повсеместно.

 Кроме этого, многие родители считают, что физкультурно- оздоровительной работай с детьми должен заниматься только детский сад, а они заняты своей работой. По их мнению, занятии в детском саду достаточно для развития детей.

 Исходя из этого вытекает следующая проблема – нет понимания о необходимости занятий спортом в домашних условиях, нет должного наглядного примера. Многие родители пассивны, они не занимаются спортом, их маршрут «дом – работа, работа – дом». На большее, по их мнению, нет времени. А мы знаем насколько значим пример родителей для ребенка. Как приятно наблюдать, когда родители и их дети проводят совместные занятия спортом на свежем воздухе или посещают тренажерный зал, бассейны, ледовые катки.

**Адресные рекомендации по использованию опыта.**

     Данный опыт может быть использован педагогами с детьми дошкольного возраста в организованной образовательной и совместной деятельности.

Мой педагогический опыт обобщен и размещен на моей странице сайта образовательного учреждения <https://skazkacham.schoolrm.ru/sveden/employees/35214/292477/>

 Своим опытом делилась с педагогами района и детского сада через:

- показ занятия на методическом объединении для воспитателей подготовительных к школе групп Чамзинского муниципального района «Чтобы стать олимпийским чемпионом!», декабрь 2019 года;

- открытое занятие кружка « Спортивная гимнастика» для детей старшей группы по теме « Чтоб здоровым быть, нужно со спортом дружить!», апрель 2019 г;

- выступление на секционном совещании воспитателей старших и подготовительных к школе групп по теме « Физкультурно – оздоровительная работа с детьми старшего дошкольного возраста».

 Кроме этого, т.к. одно из приоритетных направления детского сада – духовно-нравственное воспитание детей, осуществляла работу в данном направлении не только в рамках темы по самообразованию, но и через:

-показ занятия на методическом объединении для воспитателей средних групп Чамзинского муниципального района «Матрешки: русские и мордовские», октябрь 2017 года;

- выступление в клубе «Истоки» по теме «Наши небесные покровители. Лики святых, Житие святой Натальи», апрель 2017года;

- открытое занятия для детей старшего дошкольного возраста по теме « Рождество Пресвятой Богородицы», сентябрь 2018 г;

- открытое занятие для детей старшего дошкольного возраста по теме « Св. Николай Чудотворец», декабрь 2018г;

- занятие в « Школе передового опыта по теме « Взаимодействие с семьями воспитанников в духовно – нравственном воспитании детей», март 2018 г.

- выступление в «Школе передового опыта» по теме « Запрещенные фразы в общении с детьми».

- выступление в «Школе передового опыта» по теме « взаимодействие с семьями воспитанников в духовно – нравственном воспитании детей».

- выступление на педагогическом совете по теме « Альтернативные технологии. Технология обучения детей связанной речи путем составления сравнений, метафор и творческих рассказов по картине».

- выступление на педагогическом совете по теме « Создание развивающей среды для интеллектуального развития младших дошкольников»

 4. ***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924.

2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта./пер. с анг. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.

3. Лисицская Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.

4. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.

5. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.

6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика)

7. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.

8. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999.

9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.

10. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973.

***5. ПРИЛОЖЕНИЕ***

**Физкультурное занятие по методу круговой тренировке «Чтобы стать олимпийским чемпионом».**

Цель: укреплять здоровье детей и совершенствовать двигательные умения и навыки, используя метод круговой тренировки.

 **Задачи:**

* совершенствовать навыки бега и  различные виды ходьбы;
* отрабатывать умение самостоятельной работы  на тренажерах для  тренировки различных групп мышц.
* развивать и укреплять мышцы спины, рук, формировать правильную осанку;
* способствовать развитию психофизических качеств: силы, ловкости, выносливости,  координационных способностей;
* учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность;
* поддерживать интерес к физической культуре, приобщать к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** беговая дорожка, диск « Здоровья»,кольцеброс, гантели, батут, экспандер грудной, велотренажер, коврики для ОРУ, свисток.

**Предварительная работа :** знакомство с тренажерами , правилами безопасности при работе на тренажерах.

 I .Вводная  часть.

  Построение в одну шеренгу. Равнение в затылок. Повороты направо, налево, переступанием, по разделениям, кругом. Перестроение из одной шеренги в две, перестроение в одну шеренгу. Ходьба в колонне обычная, изменение направления, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на носках, ходьба приставным шагом в право, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег обычный, бег змейкой, бег обычный, ходьба обычная .Упражнение для восстановления дыхания. Перестроение в 3 колонны.

 II. Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения.

1. « Наклоны головы вправо и влево с руками». И.п. ноги вместе, руки на поясе , 1- наклон вправо, поднять правую руку, 2- и.п. 3- наклон влево поднять левую руку, 4 и.п. Повторить 6 р.
2. « Наклон туловища». И.п. ноги слегка расставлены Руки на поясе. 1- руки вперед перед грудью наклон вперед, 2- коснуться ладонями пола наклон вниз, 3- наклон вперед руки перед грудью, 4 – и.п. Повтор 6 раз.
3. « Бревнышко». И.п. лежа на спине ноги вместе, руки прямые над головой. 1- повернуться на живот, 2- и.п. Повтор 6 раз.
4. « Корзиночка» И.П.лежа на животе руки согнуты в локтях, ноги вместе. 1- ноги приподнять согнутые в коленях и коснуться затылка , 2- вернуться в и.п.
5. «Перекаты» И.п. сидя, руки делают « замочек» на коленях. Повторение 6 раз.
6. « Перекаты с прямыми ногами» И.п. лежа на спине руки вдоль туловища. 1- коснуться носками ног пола над головой, руки прямые вдоль туловища. 2- и.п. Повторить 6 раз.
7. « Березка»
8. « Мостик» И.п. Лежа на спине, запрокинуть руки вперед, прогнуть спинку, ноги поставить на носочки. Удержаться 10 сек.
9. Прыжки « ноги скрестно» на месте в чередовании с ходьбой 30 \* 3 раза.

Перестроение в колонну по одному.

 Убрать коврики.

2 . Занятия на тренажёрах.

- Беговая дорожка. Бег.

- Диски « Здоровья». Стоя на диске двумя ногами, вращаться влево - вправо, стараться смотреть в одну точку.

- Кольцеброс. Метание в вертикальную цель.

- Гантели.

- « Перекати поле». Развитие вестибулярного аппарата.

- Батуты. Прыжки с хлопками сзади себя.

- Экспандер грудной. Сжимание и разжимание экспандера - развитие силы плечевого пояса, грудной клетки.

- Велотренажеры ( напряжение педалей максимальное).

- Экспандер кистевой. Сжимание и разжимание экспандера- развитие силы кистей рук.

 Упражнения выполняются по 1 минуте на каждом тренажере методом круговой тренировки.

3. Подвижная игра.

**Подвижная игра «Порядок - беспорядок».**

Порядок. Бег на носках.

Беспорядок. Бег с высоким подниманием колен.

Порядок. Бег спиной вперед.

Беспорядок. Обычная ходьба.

Порядок. Галопом.

Беспорядок. Бег с отведением назад согнутой в колени ногой.

Порядок. Бег на носочках.

Беспорядок. Обычная ходьба.

Порядок. Бег галопом в правую сторону. В левую сторону.

Беспорядок. Бег с высоким подниманием колен.

Порядок Обычная ходьба по залу за направляющим.

**Ш. Заключительная часть.**

- В колонну по два через центр марш!

( дошли до середины зала)

- В колонну по 1 направо и налево в обход марш.

 ( дошли встретились на противоположной стороне).

- В колонну по 1 через цент – марш!

Ходьба широким шагом марш, обычная ходьба, ходьба гимнастическим шагом , обычная ходьба , ходьба скрестным шагом марш, обычная ходьба.

 **Итог занятия.**

Воспитатель: Вот и закончилась тренировка. Устали?

Воспитатель: Я вижу, вы очень старались! Уверена, что если будите так заниматься каждый день, непременно добьетесь успеха и прославите нашу Родину своими победами!

 **Итоговое занятие по кружку « Спортивная гимнастика».**

 **Цель**: Укрепление здоровья детского организма.

**Задачи:**

**Образовательные**

1. Научиться правильно согласовывать движения, обучение двигательной деятельности;

2. Формировать навыки безопасного выполнения упражнений.

**Развивающие.**

1. Способствовать интеллектуальном развитию детей*( развивать память, мышление, внимание, воображение)*;

2. Развитие силовые и координационные способности;

3. Развитие гибкости;

**Воспитательные:**

1. Воспитывать интерес к спорту, выдержку, коллективизм, желание играть;

2. Побуждать детей к самооценке;

3. Создать положительный настрой с помощью музыкального сопровождения;

**Оздоровительные:**

1. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности, воспитывать привычку сохранять правильную осанку;

3. Профилактика плоскостопия.

Интеграция видов деятельности:

двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, музыкальная.

Оборудование:

Запись ритмической музыки, коврик для каждого ребенка;

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

Обычная ходьба; ходьба на носочках; обычная ходьба; ходьба на пятках; обычная ходьба; подскоки; обычная ходьба; легкий бег; обычная ходьба. Упражнение на восстановление дыхания « Одуваньчик».

Перестроение в 3 колонны.

**Основная часть.**

1. « Наклоны головы» И.п.. ноги вместе, руки на поясе. 1- наклонить голову вперед, 2 – и.п. 3 – наклонить назад; 4 – и.п.. Повторить 6 раз.
2. « Вращение плечами» И.п..ноги вместе руки на плечах, 1, 2, 3, 4- вращение плечами вперед, 1,2,3,4 – вращение назад. Повторить 3 раза в каждую сторону.
3. « Вращение кулачками» И.п.. ноги вместе прямые руки перед грудью. 1, 2, 3, 4 – вращение во внутреннюю сторону, 1, 2, 3, 4, вращение во внешнюю сторону. Повторить по 3 раза.
4. « Наклоны в стороны» И.п.. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон в право, 2 – наклон вперед, 3- наклон в лево, 4 – наклон назад. Повторить по 6 раз.
5. « Наклон вперед». И.п.. Ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклониться вперед, 2 – вернутся в и.п.. Повторить 6 раз.
6. « Вращение носочками ног» И.п..Ноги вместе, руки на поясе. На счет 1, 2, 3, 4- вращаем носочками правой ноги, 1, 2, 3, 4- вращаем носочками левой ноги. Повторить по 4 раза.
7. « Рыбка» И.п..стоя ноги вместе, руки сомкнуты, вращение тазобедренным суставом в право и, в лево. 10 секунд.
8. « Лягушка» И.п..лежа на спине, руки прямые над головой, стопы ног подружить, стараться коленями коснутся пола. 10 секунд.
9. «Лягушка» переворачивается на животик. 10 секунд.
10. «Планка» И.п..стойка на согнутых в локтях руках и носочками ног. Удержать такое положение 10 секунд.
11. « Перекаты». И.п.. сидя, руки делают « замочек» на коленях.

 Повторить 6 раз.

1. « Перекаты с прямыми ногами». И.п..лежа на спине руки вдоль туловища. Ребенок должен коснуться носками ног пола над головой.
2. « Березка» И.п.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки переместить под лопатки. Удержаться 10 секунд.
3. « Коробочка» И.п.. Лежа на животе коснуться носочками ног головы, прямые руки перед грудью. Удержаться 10 секунд.
4. « Полу мостик» И.п.. лежа на спине ноги согнуты в коленях руки вдоль туловища. Приподнять туловище ноги поставит на носочки.
5. « Мостик» И.п.. лежа на спине руки вдоль туловища. Приподнять туловище руки за головой. Удержаться не менее 10 секунд.
6. « Перекаты» И.п.. сидя, руки делают « замочек» на коленях.

 Повторить 6 раз.

1. Кувырок вперед и назад. Повторить 5 раз.
2. « Рыбка» И.п.. лежа на спине ноги вместе, руки сомкнуты, вращение тазобедренным суставом в право и, в лево. 10 секунд.
3. Упражнение на релаксацию « Звезда». Ноги на ширине плеч, руки в стороны Глубокое ровное дыхание.
4. « Ласточка» И.п.. Стоя на одной ноге, руки развести в стороны.

**Заключительная часть**.

Перестроение в одну колонну. Обычная ходьба.