

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №25»**

**ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

**ВЫПОЛНИЛ: ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
ГОЛОВИНА АНЖЕЛА АРКАДИЕВНА**

Здоровье человека

- Многие понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений.
- По мнению специалистов - медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.
- Поэтому одним из приоритетных направлений в своей работе - это оздоровление. Я веду кружок «Если хочешь быть здоров» в том числе для детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность: заболеваемость детей старшего дошкольного возраста

Цель

- Формирование у ребенка осмысленного отношения к ЗОЖ
- Развитие психически и физически здоровой личности, а также раскрытие творческой индивидуальности ребенка.



Задачи

- Предоставить материал по укреплению здоровья, закаливанию и профилактики заболеваемости детей старшего дошкольного возраста
- Формировать у детей отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни
- Вызвать желание заниматься оздоровительной деятельностью у детей
- Дать представление детям об элементарных способах укрепления своего здоровья

Моя программа физкультурно-оздоровительная.

Состоит из упражнений для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата, дыхательной гимнастики и нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы, такие как фитбол-гимнастика и стретчинг.



□ Упражнения для формирования правильной осанки



□ Упражнения для профилактики плоскостопия



Стретчинг

Стретчинг - это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц. Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Что дает стретчинг после регулярных упражнений:

- Повышенная гибкость и диапазон движений
- Предотвращение травматизма
- Предотвращение мышечной боли
- Улучшенная осанка
- Улучшение спортивных результатов
- Снятие стресса

□ Упражнение для мышц живота путем прогиба назад



□ Упражнение на укрепление позвоночника



□ Упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса





Фитбол гимнастика

Фитбол - это большой упругий мяч, который используют для занятия гимнастикой и аэробикой и применяется в спортивных и оздоровительных целях.

Направленность упражнений фитбол гимнастики:

- Укрепляет мышцы спины, таза и брюшного пресса
- Создает хороший мышечный корсет
- Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата
- Формирует навык правильной осанки
- Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата
- Расслабление и релаксация
- Развитие ловкости и координации движений



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Еще одним приоритетным направлением в своей работе я считаю внедрение ВФСК ГТО. Цель этого направления выражается в разработке и реализации комплексного подхода к здоровьесбережению детей как успешного фактора сохранения и укрепления здоровья всех учащихся образовательного процесса.

В 2014 году В. В. Путин подписал указ о возвращении системы ВФСК ГТО. Этот документ позволит активизировать мотивацию населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, позволит сохранить и укрепить здоровье.

Новая система ГТО предусматривает целых 11 возрастных групп. Принять участие в комплексе ГТО сможет любой желающий, начиная с 6 летнего возраста.



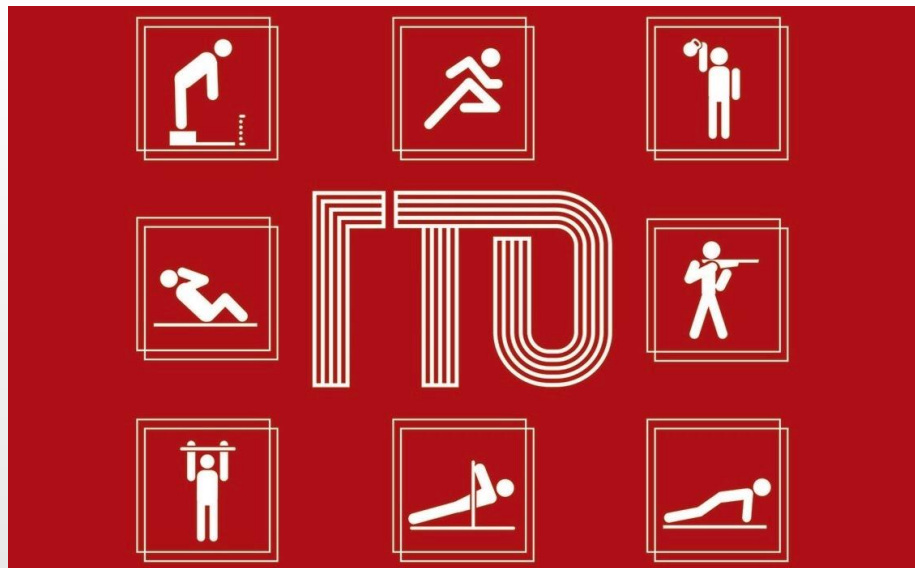
Обязательные испытания

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак	Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами		Достать пол ладонями	Достать пол пальцами		Достать пол ладонями



Испытания по выбору

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак	Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км., (мин., сек.)	8.15	7.45	8.00	9.30	9.10	8.20
	или на 2 км.	Без учета времени					
	или кросс на по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6



Таким образом, комплекс ГТО способствует не только физическому развитию дошкольников, повышению индекса здоровья, но и является центром системы спортивно-патриотического воспитания, помогает стать полноценной и всесторонне развитой личностью.



Спасибо за внимание!

