

Реализация проекта «Стань чемпионом» через современные технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников.



СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ

Цель: целенаправленное воздействие на организм дошкольников средствами физической культуры, создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья.

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей
- формировать привычку к здоровому образу жизни
- осуществлять профилактику нарушений опорно – двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности
- совершенствовать двигательные навыки и физические качества





Упражнения на
силу,
растягивание и
гибкость

Строевые
упражнения

Общеразвива
ющие
упражнения

**Средства и
методы
применяемые
для решения
поставленных
задач**

Упражнения
художественной
гимнастики

Прикладные
упражнения

Подвижные игры и
игровые задания

Акробатические
упражнения

Упражнения хореографии
музритмики, фитнес -
аэробики

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ



СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ

ПИЛАТЕС

ЙОГА

МУЗЫКАЛЬНО – РИТМИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА

СОРСИ

ЧЕРЛИДИНГ

ГЕОКЕШИНГ





ТРЕНАЖЕРЫ



БАЛАНСИР



МЯГКИЙ ОБРУЧ



ФИТБОЛ АЭРОБИКА







ХАТХА – ЙОГА ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



Собака



Кошка



Мост



ЭЛЕМЕНТЫ ХАТХА – ЙОГИ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Связномассаж «Солнышко»
Солнышко утром рано встало,
Всех деточек приласкало.

Гладит грудку.

Гладит шею:

Гладит носик,
Гладит ротик.

Гладит ушки,
Гладит ручки.

Загорает дитя, вот!

Все движения повторите за мной и давайте их медленно, но
будем останавливаться на короткое время.

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза
расслабьтесь и ощутите все свое тело, начитая от макушки до пяток
(Приветствия к сказке «Телефон»)

У меня звонок телефона.
— Кто говорит?

— Слон.

— Отелу!

— От верблюда.

— Что вам надо?

— Шоколада.

— Дух кого?

— Дух мамы моего.

— А кого вы пригласите?

— Да придут этик пята. Имя шестое:

Больше ему не слыть,
Он у меня еще запомнит!

А потом позовите
Крокодила

И со словами прощайте.

Мой малыш, хороший,
Пришел мне калочку.

И маме, и маме, и Тотоша.

Дети поднимают руки вверх,
поднимаются, делят руками
«эфорацию».

Массируют «дорожку» вдоль
передне-среднего меридиана
по спирали снизу вверх.

Поднимают шею боками
Пальцами рук сверху вниз
Купальщица растирает крылья

Проводит пальцами по лбу от
середины к вискам.

Пальцами растирают уши.
Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.

Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.

Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.

Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.

Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.

Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.

Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.

Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.

Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.

Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.

Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.

Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.

Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.

Растирают ладошки
Поднимают руки вверх.



Муниципальное дошкольное бюджетное
образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 69»

Сборник игровых занятий на основе Хатха - йоги. «Сказки Солнца и Луны».

Автор:
воспитатель —
Наталья Ольга Петровна

Поэма «Ласточка» Цель: формирование
правильной осанки, укрепление мышц ног,
улучшение работы органов брюшной полости,
улучшение чувства равновесия. Время
разминки: 5-10 секунд на каждую
приближении в позу. Дозировка: 2-3 раза на каждую
ногу. Дозировка: 2-3 раза в ласточку, развести руки
в стороны (это будет крылья). Показателю
в стороны вперед, медленно отводим назад и
вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

Поэма «Кролик спряталось» Цель: хорошая
релаксация и отдых после выполнения
предыдущих поз, с выгибом спины назад.
Время приближения: 5 - 8 секунд. Дозировка: 2
раза. «Кролик загнула ушки и шлеп» - сесть
на колени, колени вместе, носки лежат на
полу, наклониться вперед и коснуться лбом
полу, руки сползая загнулись вперед.
«Кролик спрятал ушко» - то же, но руки
держатся за пятки.

«Кому велено чиркать —
Не мурлыкайте!
Кому велено мурлыкать —
Не чиркайте!



СОРСИ



МУЗЫКАЛЬНО – РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА







ВОЕННО – СПОРТИВНАЯ ИГРА «ЗАРНИЦА»



**ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОХОД:
«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ!»**



**СПОРТИВНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
«ДОСВИДАНИЯ, ЛЕТО!»**





ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ



«Твистер на шахматном поле»
Твистер – популярная подвижная игра. Условия игры просты и интересны. Не надо думать, вспоминать, а необходимо только выполнять условия ведущего!
Цель: Выполнить условия ведущего и не упасть на поле.
Правила игры: В комплект входит игровое поле, а также плоская квадратная рулетка. Рулетка – плоская доска со стрелкой. Она разбита на 4 сектора, каждый соответствует определенной коньности (кnight или stone). Каждый сектор соответствующего цвета. Вращая стрелку, получаем комбинацию. Пример: «левая нога, черный цвет», «правая нога, белый цвет». Игроки становятся у края поля напротив друг друга. Выбираем ведущего, тот который будет управлять рулеткой и следить за тем чтобы игроки не нарушили правил игры. В ходе игры необходимо сохранять равновесие, не касаться поля другими частями тела. Только стопа и кисть иначе вы выбываете из игры. Победитель тот, кто устоит на поле и останется один.

«Шаг конём»
Цель: развитие пространственной ориентации и тактильных ощущений.
Правила игры: Игрок с завязанными глазами становится на край игрового шахматного поля. Ведущий своими прикосновениями к игроку руководит его движением по полю. Задача ведущего: довести игрока до другого конца шахматного поля.
 Количество игроков: 2.
 1- ведущий; 2- «шахматный конь».
Условия игры:
 Условие обязательности: Однократное прикосновение рукой к спине- 1 шаг вперед.
 Однократное прикосновение рукой к левому плечу- 1 шаг влево.
 Однократное прикосновение рукой к правому плечу- 1 шаг вправо.
 Однократное прикосновение к груди - 1 шаг назад.
 Двойное касание к спине (грудь, плечу) - выполнить прикосновение.

Напольные игры – это разновидность игр, которые имеют достаточно большой размер и раскладываются на поверхности пола.
Игра – это не только источник положительных эмоций, это еще и возможность развивать физические качества, необходимые для дальнейшей жизни. Во время игры, ребенок, даже не подозревая об этом, может получить новые знания, умения, навыки, развивать физические способности.
 Любая напольная игра – это, прежде всего, общение со сверстниками или взрослым. Основная ее цель – формирование у детей устойчивого интереса к физкультуре и спорту, реализации потребности в двигательной активности. Все игры многофункциональны.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ



МАЛЫЕ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.
МАСТЕР – КЛАСС**



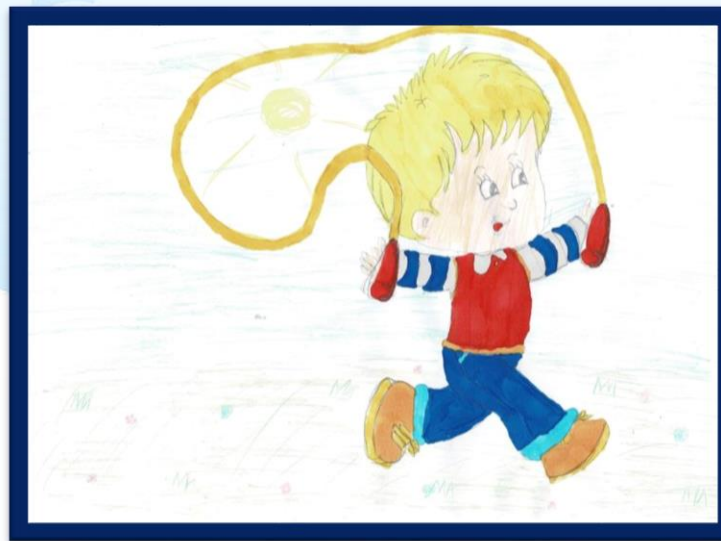
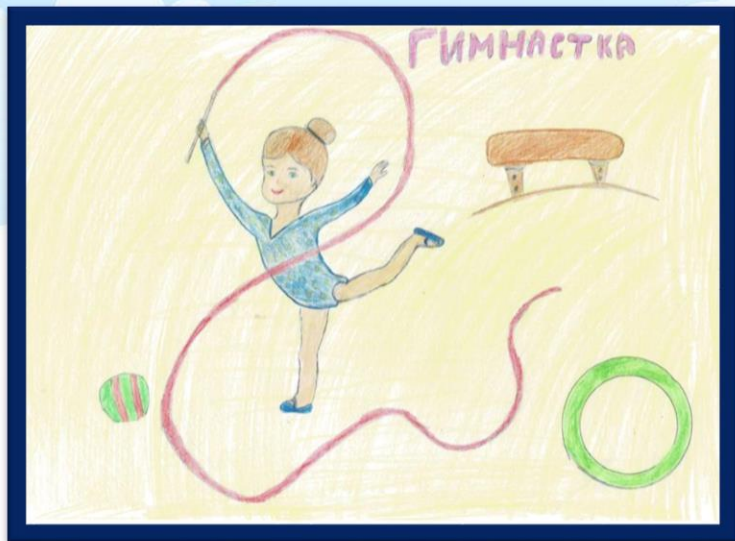
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ



**КОНКУРС С РОДИТЕЛЯМИ
«МЫ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»**



**КОНКУРС РИСУНКОВ
«МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВИД СПОРТА»**



Таким образом, реализация проекта «Стань чемпионом» через современные технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников, помогает добиться успехов в их полноценном физическом развитии.



Спорт – это здоровье,
Спорт- это успех,
Спорт – это здорово,
Спорт – это для всех!!!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

