

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №52 ГОРОДА НОВОРОССИЙСКА**

Тема: «Делайте зарядку, будете в порядке»

Возраст: средний (4-5 лет).

Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин. Во-первых, у детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет. Во-вторых, зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

Цель: Повысить уровень здоровья и бодрости, а также укрепить свой организм.

СЕНТЯБРЬ

Образовательная деятельность	Задания
Двигательная	1. Развивающие комплексы утренней гимнастики! Зарядка с Совой
	2. Зарядка для детей - Раз, Два - Физминутка и Разминка Капитан Краб.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №52 ГОРОДА НОВОРОССИЙСКА**

Тема: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой дома»

Возраст: средний (4-5 лет).

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок.

В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры. Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Цель: Повысить активный интерес к физическим упражнениям у детей через разнообразные игрушки и спортивный инвентарь, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки) разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться.

ОКТАБРЬ

Образовательная деятельность	Задания
Двигательная	1. <u>Зарядка для детей и малышей на шведской стенке.</u>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №52 ГОРОДА НОВОРОССИЙСКА**

Тема: «Весёлая физкультура в семье»

*И в мальчишке, и в девчонке,
Есть по двести грамм взрывчатки.*

Или даже полкило.

Должен он скакать и прыгать,

Всё хватать, ногами дрыгать,

А иначе он взорвётся неизвестно от чего.

Возраст: средний (4-5 лет).

Не ошибусь, если скажу, что родители дома часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (рисование, чтение книг, просмотр телепередач, компьютерные игры). Не каждый сможет дома разместить спортивный комплекс. Но весёлой физкультурой можно заниматься, не имея под рукой тренажеров.

Цель: Повысить уровень двигательной активности и создать отличное настроение помогут совместные весёлые физкультурные занятия с родителями.

НОЯБРЬ

Образовательная деятельность	Задания
Двигательная	1. Мульт-зарядка . Занимаемся физкультурой всей семьей!

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №52 ГОРОДА НОВОРОССИЙСКА**

Тема: «Спортивный уголок дома»

Возраст: средний (4-5 лет).

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями инструктора по физической культуре и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, будет способствовать закреплению двигательных навыков, полученных в детских садах, развитию ловкости, самостоятельности.

Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнить более сложным инвентарем различного назначения.

Цель: Повысить интерес ребенка к физическим упражнениям и изготовить совместно с родителями нестандартное физкультурное оборудование.

ДЕКАБРЬ

Образовательная деятельность	Задания
Двигательная	1. <u>Как подобрать детский спортивный комплекс.</u>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №52 ГОРОДА НОВОРОССИЙСКА**

Тема: «Правильное дыхание-залог здоровья»

Возраст: средний (4-5 лет).

Какое же дыхание является правильным? Индийские мудрецы дали ему такое определение: дыхание, во время которого выдох в 3-4 раза длиннее вдоха (если вдох длится 2-3 секунды, то выдох - 6-8 или 9-12 сек). Что же касается частоты дыхания, оно должно быть не частым. Частота дыхания в среднем составляет 15-20 вдохов и столько же выдохов за минуту. Еще одно важное правило - **дышать нужно носом**. Потому что только нос оснащен сложной системой фильтрации воздуха и предназначен только для дыхания, а рот - для употребления пищи. В случае нормального носового дыхания воздух, проходя через носовые ходы, подвергается «биологической обработке», согревается и очищается от пыли. Кроме того, в случае носового дыхания воздух, раздражая рецепторы слизистой оболочки носовых ходов, рефлекторно способствует расширению капилляров головного мозга и таким образом улучшает его функции и усиливает глубину дыхания.

Элементы дыхательной гимнастики:

1. Глубокий вдох, выдох через нос с произношением -«эм».
2. Выдох через нос коротким толканием, рот плотно закрыт.
3. Положить на ладонь легкую бумажку, сдувать ее, делая выдох, поочередно левой и правой ноздрей, рот плотно закрыт. Одна ноздря прижата пальцем.

Цель: Использовать дыхательные упражнения в домашних условиях, в комплексах утренних зарядок, физкультурминутках и занятиях, чтобы помочь предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

ЯНВАРЬ

Образовательная деятельность	Задания
Двигательная	1. Дыхательная гимнастика для детей.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №52 ГОРОДА НОВОРОССИЙСКА**

**Тема: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период
для родителей с детьми»**

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти
в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить
работоспособность, здоровье,
полноценную и радостную жизнь.*
Гиппократ

Возраст: средний (4-5 лет).

Главная задача каждой семьи вырастить ребенка здоровым—движения составляют основу любой детской деятельности, особенно игровой. Ограничение двигательной активности ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, негативно сказывается на его физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным респираторным заболеваниям, увеличивают двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Цель: Вырастить здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на санках, лыжах и т.д.

ФЕВРАЛЬ

Образовательная деятельность	Задания
Двигательная	1. Посмотреть с детьми развивающий мультфильм про зиму «Наступила зима». Поиграть в снежки, покататься на санках, лыжах и коньках.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №52 ГОРОДА НОВОРОССИЙСКА**

**Тема: «Значение игр и игр-упражнений с мячом
во всестороннем развитии ребенка»**

*Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую
связано с развитием интеллекта.*

Мяч – круглый, как Земля, и в этом сила!

Возраст: средний (4-5 лет).

Игры с мячом весьма популярны, дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими. Игры-упражнения с мячом развиваются физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Совместное выполнение движений (с семьей, втроем, вчетвером, в парах) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером.

Цель: Активизировать двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Развивать координацию движений, укреплять мышцы плечевого пояса, развивать и укреплять мелкие мышцы рук, способствовать развитию глазомера.

МАРТ

Образовательная деятельность	Задания для выполнения
Двигательная	1. <u>Игры с мячом дома с одним ребенком.</u>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №52 ГОРОДА НОВОРОССИЙСКА**

Тема: «Профилактика плоскостопия»

Возраст: средний (4-5 лет).

Установлено, что двигательная активность детей находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома. Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений. Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гимнастикой дома.

Цель: Укреплять здоровье и предупреждать плоскостопие у детей. Главное назначение корректирующих упражнений – активное прониравание стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

АПРЕЛЬ

Образовательная деятельность	Задания для выполнения
Двигательная	1. Посмотреть с детьми видеороков, профилактика ПЛОСКОСТОПИЯ у детей.
	2. Домашние упражнения для профилактики плоскостопия.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №52 ГОРОДА НОВОРОССИЙСКА**

Тема: «Оздоровление детей»

Возраст: средний (4-5 лет).

Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.

Прежде всего, необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.
3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

- утреннюю гимнастику;
- хороводные игры-забавы;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа;
- закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);
- ароматерапию, фитотерапию, фитонцидотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию (по назначению врача).

Цель: Укрепления организма и повышения уровня двигательной активности детей.

МАЙ

Образовательная деятельность	Задания
Двигательная	1. Посмотреть с детьми все серии мультфильма про ЗДОРОВЬЕ, ГИГИЕНУ, ЗАРЯДКУ, ЗОЖ и СПОРТ . Полезный мультфильм для детей!