**«Семинар-практикум для педагогов «Сохранение и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста посредством оптимизации двигательного режима»**



Форма проведения: традиционная, обмен опытом между педагогами.

Цель: поиск путей оптимизации создания условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования.

Задачи:

1. Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу в учреждении дошкольного образования.

2. Расширить знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.

3. Развить творческий потенциал педагогов.

4. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования.

1. **Особенности двигательной активности ребенка дошкольного возраста**

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Согласно исследованиям специалистов 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих детей 85-90% отстают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем ДА.
Именно в раннем возрасте у ребенка формируются нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития, одним из непременных условий этого является формирование двигательной активности детей, прежде всего произвольности движение, речи, контактов с окружающими людьми, вещами. Действуя с вещами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения; на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением.

   Современные условия жизни (транспорт, комфорт в квартирах и т.д.) способствуют уменьшению двигательной активности детей, а такие явления, как гиподинамия, двигательное «голодание», наблюдаются как в семье, так и в дошкольных учреждениях. Характерна эта проблема и для нашего детского сада.

Потребность в движении  заложена в человеческом организме, обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Появилась необходимость компенсировать «движение-существование»  специально придуманными движениями - физическими упражнениями. Постепенно встала проблема определения норм двигательной активности детей.

При анализе режима дня детей младшего дошкольного возраста  выявились  факторы, ограничивающие двигательную активность детей.  На проведение занятий во 2-х младших  группах детского сада отводится 165 минут в неделю: 45 минут это занятия по физической культуре  и 30 мин – музыкальные занятия. Остальные 90 минут отводится занятиям, когда дети проводят большую часть в статичном положении (за столами, на ковре, стоя), а это увеличивает статичную нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление.

Таким образом, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривления позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости силы.

Много времени в  группах младшего возраста уходит на кормление, переодевание, гигиенические процедуры:  у малышей слабо развиты навыки самообслуживания. Кроме того, эти дети затрудняют в организации своей деятельности, что также неблагоприятно сказывается на их двигательной активности. Дети находят себе занятие, учитывая свои интересы, но разнообразить свою деятельность, ещё не могут. Во многом подвижность детей зависит от их двигательных умений. Возникает потребность в организованной двигательной деятельности.

В результате специальных исследований учеными установлены ориентировочные нормы двигательной активности детей.

В каких единицах можно измерить движения ребенка? Прежде всего - условных шагах. Для этого используется специальный прибор – шагомер. Это так называемый объем движений. Для детей младшего и среднего дошкольного возраста при 12-часовом пребывании в детском саду (из них 2часа сон) он равен 7.5- 9.5 тысяч, у детей старшего возраста равен  11000-12500 тысяч шагов.

Как видим, с возрастом количество движений у детей увеличивается.

Другим показателем является продолжительность двигательной активности дошкольников. Дети должны двигаться не менее 45 - 50%  всего периода бодрствования, что позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребёнка в движении.

Таким образом, по результатам диагностики общий двигательный режим не способствует достижению должного уровня двигательной активности детей. Так, число детей 3-4 летнего возраста, у которых отмечается более благоприятный уровень двигательной активности, составило 35% то общего числа обследованных, а 65% составляют гиперактивные и малоподвижные дети.

В связи с этим возникает необходимость совершенствования двигательного режима детей, который будет способствовать максимальному развитию каждого ребёнка, мобилизации его активности  самостоятельности.

В зависимости от степени подвижности детей можно распределить их на три основных  подгруппы  (высокая, средняя, низкая  подвижность).

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего дня. Движения обычно уверенные, чёткие, целенаправленные.

Дети высокой  подвижности отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной подвижности эти дети не успевают вникнуть в суть деятельности, в результате чего у них отмечается « малая степень её осознанности». Из видов движений они выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Основное внимание в развитии двигательной активности детей большой подвижности следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями, совершенствованию умения заниматься более или менее спокойными видами движений.

Дети малой подвижности часто вялы, пассивны, быстро устают. Объём двигательной активности у них невелик. Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. У малоподвижных детей необходимо воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделять развитию двигательных умений и навыков.

Таким образом,  организация двигательного режима должна быть направлена на развитие двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными  способностями и здоровьем.

Для создания целостной системы здоровье сбережения детей очень важным является организация двигательной активности  дошкольников.

Условия, необходимые для  повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха:

1)  спортивный уголок, в котором представлено разнообразное  оборудование, пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к организованной и самостоятельной двигательной активности, развивает физические качества. Всё оборудование размещается так, что оно доступно для детей.

2)Большое внимание должно уделяться организации двигательной активности прогулке. На территории детского сада имеется спортивно-игровое оборудование, а так же на прогулке используется разнообразный выносной материал для повышения двигательной активности.

3) Дошкольный возраст – это период первоначального складывания личности, период развития личностных механизмов поведения. Главная цель развития личности – реализация ребенком своего «Я», а также переживания себя в качестве социального индивида – успешно может решаться в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности. Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования.

Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции. Создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.

Особую значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.

Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей человека – в здоровом образе жизни. Она представляет собой отношение человека к собственной деятельности, поддерживающей и укрепляющей его здоровье. Здоровье ребенка, с которым в смысловом отношении связан термин: здоровый образ жизни,- показатель уровня развития общества, в котором он живет.

В дошкольном возрасте начинает складываться самооценка – наиболее сложный продукт развития сознательности ребенка, проявляющейся в оценке личности самой себя.

Формированию самооценки способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (игры – драматизации, спортивные и подвижные игры, спортивные упражнения, игры – эстафеты). Ребенок оценивает свое «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий.

Таким образом, необходимо показать детям зависимость общего результата от выполнения каждым ребенком определенных действий, от доброго и справедливого отношения к товарищам (помочь товарищу, если он не может выполнить правила игры, использовать вежливые формы предложения услуг, замечаний). Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, действовать с ним. Взаимная ответственность обеспечивает ребенку возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества.

Двигательная активность – важный фактор формирования личности ребенка дошкольника. В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирования его практических, двигательных навыков.

А значит, обучение движениям оказывают целенаправленное влияние на внутренний мир ребенка, его чувства, мысли, постепенно складывающиеся взгляды, нравственные качества; двигательные действия, выполняемые детьми, полезны для здоровья и общего физического развития.

Обучение двигательным умениям и навыкам требует у ребенка собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти: эмоциональной, если процесс обучения вызывает заинтересованность и связанный с этим эмоциональный отклик; образной – при восприятии наглядного образца движений воспитателя и выполнения упражнений детьми; словесно-логической– при осмысливании задачи и запоминании последовательность выполнения всех элементов упражнения, содержания и действия в подвижной игре и самостоятельного их выполнения; двигательной - моторной - в связи с практическим выполнением упражнений самими детьми; произвольной, без которой невозможно сознательное, самостоятельное выполнение упражнений.

Таким образом, в процессе обучения движения у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность, организованность. Все это во взаимосвязи является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который содействует формированию всесторонне развитой личности.

Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее сформируется у него важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

Таким образом, можно вывести такую формулу:

|  |
| --- |
| Движение              +            Движения              =           Основа основ |
| Фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармонического физического развития | Важнейшие условие и средство общего развития ребенка, формирование его психики, способностей, жизненной активности | Физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания |

 Педагогический практикум по физической культуре (в форме деловой игры).

**Задание 1.**

1. **Структура организации физической активности детей включает:**

Прошу вас назвать уважаемые педагоги, что именно?

**Ответы воспитателей:**

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию;

Утренняя гимнастика;

Физкультминутка;

Подвижные игры;

Зарядка после дневного сна;

Самостоятельная двигательная деятельность;

Музыкально-ритмическая деятельность;

Пальчиковая гимнастика;

Массаж и самомассаж;

Гимнастика для глаз;

Дыхательная гимнастика;

Закаливание;

Всё перечисленное – это содержание нашей с вами работы по организации физкультурно - оздоровительной деятельности с детьми. И главная цель данной работы: сохранение и укрепление психофизического здоровья детей.

Сейчас мы немного освежим память и вспомним теорию. Выполним небольшой тест.

**Задание 2.  Выберите правильный ответ:**

*1. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является….*

а) Подвижная игра;

б) Утренняя гимнастика;

в) Физминутка;

д) НОД по физкультуре.  (НОД – основная форма учебной работы)

*2. Строй, при котором дети стоят один возле другого лицом к центру, называется…..*

а) Колонна;

б) Шеренга;

в) Строй;

г) Круг;

д) Интервал.

*3. Наклоны головы и туловища, приседания, повороты головы и туловища, прогибание туловища, потягивания, поднимание, скрещивание и сгибание рук и ног – это…..*

а) Основные движения;

б) Общеразвивающие упражнения;

в) Психогимнастические упражнения;

г) Циклические движения.

*4. Обучение дошкольников спортивным играм начинается с ……*

а) Соревнований между детьми;

б) Вопросов к детям;

в) Раздачи пособий;

г) Разметки площадки;

д) Разучивания отдельных элементов игры.

*5. Способы организации детей на физкультурной НОД*

а) Фронтальный, групповой, посменный, развивающий и индивидуальный;

б) Фронтальный, групповой, посменный, поточный и индивидуальный;

в) Наглядный, групповой, посменный, практический.

*6.Способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, в т.ч. двигательной – это….*

а) Сила;

б) Выносливость;

в) Быстрота;

г) Ловкость;

д) Гибкость.

*7.Способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении, которая является компонентом любого движения - это….*

а) Равновесие;

б) Глазомер;

в) Быстрота.

*8.**Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий,* *связанных с обязательным* *для всех играющих правилом - это…*

а) Двигательный режим;

б) Основные движения;

в) Подвижная игра.

*9.Старших дошкольников обучают следующим спортивным играм:*

а) Бадминтон, баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол;

б) Волейбол, бобслей, баскетбол, большой теннис;

в) Школа мяча, футбол, волейбол, хоккей, футбол.

*10. К какой группе методов относятся перечисленные приемы:*

*показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, рисунки, схемы.*

а) Физические;

б) Наглядные;

в) Дидактические.

4. Я хочу представить вам новое направление, такое как детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию. Использование элементов детского фитнеса в учреждении дошкольного образования (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. В последние годы спектр фитнес - технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился. Видов детского фитнеса много. Я хочу с Вами разобрать самые распространённые виды детского фитнеса, такие направленности как:

     1. Ритмическая гимнастика;

2. Степ аэробика;

3. Игровой стретчинг.

4. Фитбол аэробика

Ритмической гимнастикой называют комплекс разнообразных физических упражнений, которые выполняются в разном темпе под музыку. Строится гимнастика на понятных детям упражнениях. Их всегда подбирают, исходя из возраста дошкольников, а также уровня их физической подготовки. Движения в ритмической гимнастике направлены на развитие координации. Под музыку дети делают чёткие и ритмичные упражнения. С помощью них он учатся владеть телом, ориентироваться в пространстве, укрепляют организм и мышечный тонус.

Один из видов фитнес технологий это: упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу, малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Стрейчинг позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающее глубокое оздоровительное действие на весь организм.

Степ-аэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Фитбол аэробика – большой мяч, обладающий хорошей упругостью, изготовленный из эластичного ледрапластика диаметром от 55 до 75см. Используется он в первую очередь для общего оздоровления и укрепления организма, стимуляции вестибулярного аппарата и коррекции осанки.

Врачи в один голос утверждают, что согласны со мнением спортивных экспертов — занятия на фитболе оказывают полезный эффект на растущий детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения комплекса оздоровительных упражнений ребенок получает нагрузку на все группы органов и мышц: мышечный корсет, грудная клетка, руки, ноги, желудок, кишечник и прочее. Помимо всего перечисленного, комплекс фитбол - упражнений способствует развитию баланса, равновесия, помогает улучшить самоконтроль, повышает сосредоточенность ребенка.

**Задание 3**

**Мастер-класс.**

Ну а сейчас мы с вами проведём ритмическую гимнастику (зарядка), выполним упражнения стрейчинга, и выучим базовые шаги степ – аэробики. Ритмическая гимнастика. Старшая и подготовительная группа под песню «Солнышко лучистое», средняя группа «**Пяточка, носочек»,** младшая группа «Зайка беленьки сидит», «**Жираф-пятна»,** **«Шел король по лесу»…**

**Игровой стрейчинг:**

1. Стрейчинг «Деревце» (5с 2 раза)

И. п.: Сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 -  напряч мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 – поднять прямые руки над головой, вдох; 3 – 4 – опустить руки расслабиться, выдох.

2. Стрейчинг «Слоник» (5с 2раза)

И. п.: широкая стойка, стопы направлены вперёд, руки согнуты в локтях, ладони – на бёдрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх.  1 – на выдохе потянуться вперёд вверх, наклониться вперёд до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – вернуться в и. п.

3. Стрейчинг «Вафелька» (5с 2 раза)

И. п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперёд. 1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 – наклониться вперёд грудью, лбом прижаться к коленям; 3 – 4 – вернуться в и. п.

4. Стрейчинг «Змея» (5с 2 раза)

И. п.: лёжа на животе, ладони под грудью пальцами вперёд. 1 – на выдохе подняться на руках вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 – вернуться в и. п.

5. Стрейчинг «Черепашка»  (10 с 2 раза)

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

**Степ – аэробика:**

1. Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).

И. п.: стоя, руки опущены. 1 – 2 поставить носок одной ноги на степ – платформу; 3 – 4 – вернуться и. п. То же с другой ноги.

2. Упражнение «Покажи пятку» (4 раза).

И. п.: то же. 1- 2 – поставить пятку на степ-платфому; 3 – 4 – вернуться в и. п. То же с другой ноги.

3. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).

И. п.: то же. 1 – 2 – поставить правую стопу на степ – платформу; 3 – 4 – подставить левую ногу, встать на степ – платформу обеими ногами; 5 – 6 – правую ногу поставить на пол; 7 – 8 – левую ногу поставить на  пол, встать рядом с платформой.

4. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза).

И. п.: сидя перед степ – платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1 – 2 выпрямить ноги и положить на степ – платформу; 3 – 4 – вернуться в и. п.

5. Упражнение «Прыг-скок» (10 спрыгиваний 2 раза).

И. п.: стоя, руки на поясе. 1 – 2 – встать на степ – платформу;  3 – 4 – спрыгнуть с неё. Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ – платформы.

**Фитбол гимнастика**

Несколько упражнений для улучшения равновесия:

1.     Лечь животом на фитбол и прокатиться к грудной клетке посредством сгибания ног.

2.     Лечь на гимнастический мяч животом и перекатится на спину.

3.     Сесть на фитбол, ноги держать вместе, наклонятся в одну сторону, тазовой частью движемся в другую сторону.

**Задание 4**

**Разгадаем кроссворд.**

**ВОПРОСЫ**

**к кроссворду №1**

***по горизонтали:***

1.     Комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травм, заболеваний.

3. В его целях используют для детей воздушные и солнечные ванны

5. Как называется гимнастика, выполняемая после сна.

10. Что восстанавливают спортсмены после длительного бега.

***по вертикали:***

    2. Часть физкультурного занятия

    4. Способность противостоять утомлению в какой либо деятельности.

     6. Спортивное сооружение

     7. Вид спорта, игра.

     8. Основное движение

     9. Предмет, как правило, имеющий упругую поверхность и полый, предназначенный для игры или спортивных тренировок.

**Кроссворд №1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **6** |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   | **4** |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   | **7** |   | т |   | в |   | **9** |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   | ф |   | а |   | ы |   | м |   |
|   |   | **8** |   | **5** | п | р | о | б | у | ж | д | е | н | и | я |   |
|   |   | х |   |   |   |   |   |   | т |   | и |   | о |   | ч |   |
|   |   | о |   |   |   |   |   |   | б |   | о |   | с |   |   |   |
|   |   | д |   |   |   |   |   |   | о |   | н |   | л |   |   |   |
|   |   | ь |   |   |   |   |   |   | л |   |   |   | и |   |   |   |
|   |   | б |   |   |   |   | **2** |   |   |   |   |   | в |   |   |   |
| **3** | з | а | к | а | л | и | в | а | н | и | е |   | о |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | в |   |   |   |   |   | с |   |   |   |
|   |   |   |   | **1** | п | р | о | ф | и | л | а | к | т | и | к | а |
|   |   |   |   |   |   |   | д |   |   |   |   |   | ь |   |   |   |
|   |   | **10** | д | ы | х | а | н | и | е |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | а |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | я |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**ВОПРОСЫ**

**к кроссворду №2**

***по горизонтали:***

1. Комплексное качество, позволяющее выполнять сложное по координации движение экономно и точно.

6. Какую атлетику называют королевой спорта.

8. Разновидность бега в старших группах

9. Регулярное занятие спортсменов

***по вертикали:***

2. Начало эстафеты.

3. Что несут в руках избранные спортсмены на открытие олимпиады.

4. Место проведения третьего физкультурного занятия.

5. Название гимнастики, в которой участвуют только руки.

7. Способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия.

10. Зимний вид спорта.

**Кроссворд №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   | **10** |   |   | **7** |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **5** |
|   |   |   |   |   |   |   | х |   |   | р |   |   |   |   |   | **3** |   |   |   | п |
| **9** | т | р | е | н | и | р | о | в | к | а |   |   | **4** |   |   | ф |   |   |   | а |
|   |   |   |   |   |   |   | к |   |   | в |   |   | у |   |   | а |   | **2** |   | л |
|   |   |   |   |   |   |   | к |   |   | н |   | **1** | л | о | в | к | о | с | т | ь |
|   |   |   |   |   |   |   | е |   |   | о |   |   | и |   |   | е |   | т |   | ч |
|   |   |   |   |   |   |   | й |   |   | в |   |   | ц |   |   | л |   | а |   | и |
|   |   |   |   |   |   |   |   | **6** | л | е | г | к | а | я |   |   |   | р |   | к |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   | т |   | о |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | и |   |   |   |   |   |   |   |   |   | в |
|   |   |   |   |   |   |   |   | **8** | ч | е | л | н | о | ч | н | ы | й |   |   | а |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | я |

Использование элементов фитнес - технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха. Будьте здоровы, берегите и укрепляйте здоровье «наших» детей!

1. **Структура организации физической активности детей включает:**