**1 вопрос. Методика организации дневного сна в детском саду.**

Сон, восстанавливая работоспособность организма, имеет большое значение для сохранения здоровья. Особенно важен нормальный сон для маленьких детей.

Ребенок дошкольного возраста много играет, двигается, быстро утомляется. Для восстановления работоспособности нервных клеток и затраченной энергии, а также для роста и развития ему необходим правильно организованный, достаточно продолжительный сон. Необходимо с первых дней пребывания в детском саду выработать у детей положительное отношение к сну. Спокойное состояние, необходимое малышу перед засыпанием, создается воспитателем уже в конце прогулки, поддерживается во время обеда и подготовки ко сну. Когда дети засыпают, нельзя допускать шума, громкой музыки и разговоров; помещение не должно быть ярко освещено.

Однако нет необходимости в полной тишине, так как дети могут привыкнуть к такой обстановке и будут чувствительны к малейшему шороху.
Укладывание детей спать в строго определенные часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию. Спать малыш должен в хорошо проветренном помещении, куда непрерывно поступает свежий воздух.
Воспитатель прежде всего помогает подготовиться ко сну детям слабым, которые особенно нуждаются в дневном отдыхе. Малыши ложатся в кровать на правый или левый бок (как им удобно). Но не следует разрешать им ложиться на живот, съеживаться, подбирая колени, так как неправильное положение затрудняет кровообращение, дыхание и влияет на формирование осанки. Воспитатель следит за тем, чтобы руки у детей были поверх одеяла. В течение всего периода сна он находится в спальне и наблюдает за детьми. Иногда одному нужно поправить одеяло, другого одеть, третьему исправить позу и т. д.

Малыши, которые засыпают позже, могут при отсутствии взрослых разбудить других детей.
После дневного сна детей поднимают постепенно. Тех, которые засыпают позже других (слабых или перенесших заболевание), поднимают последними, дают им возможность поспать подольше, но и не задерживают в постели больше положенного времени. Воспитатель следит за тем, чтобы дети надевали одежду в определенном порядке, чтобы все были причесаны.
Процесс одевания не должен занимать много времени: у старших детей — не более 15 мин., у малышей 20—25 мин.

Старшие дети сами заправляют или убирают свои постели.
Подготовка детей ко сну и время подъема используется педагогом для воспитания у них культурно-гигиенических навыков и развития самостоятельности. В детском саду с ночными группами или круглосуточном воспитатель организует подготовку детей к ночному сну. Возвратившись с прогулки, дети умываются, ужинают, занимаются спокойными играми, рассматривают книги.

Педагог может рассказать детям что-либо по их просьбе. Укладывая детей спать, воспитатель проявит особую чуткость к ним: подойдет к каждому, заботливо укроет, так как в это время малыши обычно вспоминают дом, близких. Затем он передает дежурство ночной няне.

На другой день, узнав о том, как дети спали, и пожелав им доброго утра, педагог начинает подъем. Затем следует провести утреннюю гимнастику, умывание после чего дети начинают одеваться.
Для установления преемственности в работе детского сада и семьи воспитатель рассказывает родителям о правильной организации сна в домашних условиях.

Важно разъяснить, что для крепкого, спокойного и здорового сна ребенку необходима индивидуальная кровать, свежий воздух и определенные часы укладывания. Перед сном с ним хорошо погулять. Нужно убедить родителей в том, что вечером вредно перекармливать детей, поить их крепким чаем, кофе или какао; нельзя рассказывать страшные сказки, играть в шумные подвижные игры, перегружать телевизионными передачами. Не следует на ночь давать много жидкости.

**2 вопрос. Методика руководства подвижными играми в детском саду.**

Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учёта результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил.

Основные задачи подвижных игр:

* укреплять здоровье играющих;
* способствовать их правильному физическому развитию;
* содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
* воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества;
* прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ:**

* Название игры.
* Программные задачи (закреплять, совершенствовать, управлять).
* Цель игры (воспитание общей выносливости, силы воли; ловкости, дружелюбия, ориентировка в пространстве и т. д.).
* Оборудование (например, скамьи, канаты, обручи и т.д.)
* Сюжет игры (младший и средний возраст), содержание игры (старший дошкольный возраст).
* Правила игры (знание правил игры, начинаем игру после сигнала).
* Ход игры ( выбор водящего, считалка, речевка, сигнал)
* Руководство игрой (отслеживаем развитие сюжета, успокаиваем гиперактивных детей, стимулируем к действиям медлительных детей).
* Варианты игры (усложнения).
* Анализ проведенной игры (подводить итоги игры нужно только на положительных эмоциях, похвалить лучших, успокоить проигравших, обнадежить, что в следующий раз все получится)

**ВОСПИТАТЕЛЮ НЕОБХОДИМО:**

* знать наизусть ход и правила игры.
* помнить, что игры должны быть доступны детям, подбираться в соответствии с программными требованиями.
* вовлекать детей в игру яркими атрибутами, игрушками, зазывалками, считалками, стихами и т.п.
* подбирать игры, ярко отражающие нашу действительность, быт, традиции разных народов.
* начинать обучение подвижным организованно (начинать с простых некомандных игр, где главную роль берёт на себя воспитатель).
* переходить от простых игр к сложным нужно постепенно, не дожидаясь, пока дети потеряют интерес к уже знакомым играм.
* следить за дозировкой физической нагрузки.
* использовать как можно больше народного фольклора, т.к. игры имеют огромное значение для развития речи ребёнка.
* заканчивать игру нужно своевременно, т.к. её затягивание может привести к переутомлению.
* обязательно подвести итог игры.

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно - нравственного воспитания и приобщения человека к обществу.

***Практическое задание.***

 Выделите для каждой возрастной группы (младшая, средняя, старшая, подготовительная) наиболее приоритетные задачи физического развития, средства, методы и приемы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Методы, приемы | Средства |
| Младшая группа |
| 1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. 3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя. 4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости. 5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.6.сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;7.воспитание культурно гигиенических навыков;8.формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. | - Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитаций, зрительные ориентиры).- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни).- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)- Объяснения, пояснения, указания.- Образный сюжетный рассказ, беседа. | 1) гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, формирование культурно-гигиенических навыков).2) естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма).3) физические упражнения. |
| Средняя группа |
|  - Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования). | - Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитаций, зрительные ориентиры).- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни).- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)- Объяснения, пояснения, указания.- Подача команд, распоряжений, сигналов.- Вопросы к детям.- Образный сюжетный рассказ, беседа.- Словесная инструкция | 1) гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, формирование культурно-гигиенических навыков).2) естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма).3) физические упражнения. |
| Старшая группа |
| - Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;- Развивать творчества в двигательной деятельности;- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения,- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекатьвнимание взрослого в случае недомогания | - Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитаций, зрительные ориентиры).- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни).- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)- Объяснения, пояснения, указания.- Подача команд, распоряжений, сигналов.- Вопросы к детям.- Образный сюжетный рассказ, беседа.- Словесная инструкция- Повторение упражнений без изменений и с изменениями.- Проведение упражнений в игровой форме.- Проведение упражнений в соревновательной форме. | 1) гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, формирование культурно-гигиенических навыков).2) естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма).3) физические упражнения. |
| Подготовительная группа |
| - Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре. | - Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитаций, зрительные ориентиры).- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни).- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)- Объяснения, пояснения, указания.- Подача команд, распоряжений, сигналов.- Вопросы к детям.- Образный сюжетный рассказ, беседа.- Словесная инструкция- Повторение упражнений без изменений и с изменениями.- Проведение упражнений в игровой форме.- Проведение упражнений в соревновательной форме. | 1) гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, формирование культурно-гигиенических навыков).2) естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма).3) физические упражнения. |