

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского района детский сад №5 «Теремок».

Муниципальная педагогическая конференция «Образование Ковдорского района:
развивающее и развивающееся»

Обобщение опыта работы:

«Физическое развитие детей в игровой деятельности».

Арцибашева Юлия Викторовна,
воспитатель.

Ковдор, 2017г.

Актуальность выбранной темы.

В современном обществе проблема сохранения здоровья детей является, как никогда ранее, актуальной из-за общего ухудшения состояния здоровья населения, увеличения врождённых недостатков и отклонений в здоровье детей дошкольного возраста. Физическое воспитание подрастающего поколения является одним из важнейших направлений современного дошкольного образования. Оно направлено на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, своевременное формирование в них жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, обеспечения надлежащего уровня физической подготовленности и физической культуры вообще, воспитание устойчивого интереса к двигательной активности, выработки привычки к здоровому образу жизни.

Все мы знаем, как трудно заставить себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И также хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений.

Исходя из анализа заболеваемости группы, определилась с темой самообразования: «Физическое развитие детей в игровой деятельности». Ведь игра – ведущий вид деятельности дошкольника.

Физкультурное занятие - основная форма организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.

Назначение организованной образовательной деятельности:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
- создавать условия для всестороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствуют активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения.

Решая эти задачи, я, как воспитатель, стараюсь творчески подходить к организации физкультурных занятий, придумываю интересные формы, содержание, методы и приемы, этим самым обеспечиваю формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься.

Ведущее место в моей работе занимают нетрадиционные физкультурные занятия:

- игровые;
- интегрированные;
- комплексные;
- сюжетно-игровые;
- сюжетные, отражающие сезонные явления природы;

- танцевально-игровая гимнастика;
- оздоровительные занятия и спортивные развлечения с участием родителей;
- проведение подвижных игр;
- игровой стретчинг;

Такие занятия развивают у детей творчество, фантазию, воображение, артистичность, музыкальность, самостоятельность, улучшают настроение.

В нашем детском саду создаются условия для удовлетворения биологической потребности детей в движении. Такую активность обеспечиваем следующими мероприятиями:

- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- бодрящая гимнастика;
- физкультурные минутки;
- подвижные игры на улице;
- физические упражнения на прогулке и после дневного сна;
- самостоятельная двигательная активность;
- индивидуальная работа.

Мною разработаны конспекты нетрадиционных оздоровительных интегрированных занятий.

Накапливаю разработки, которые использую в работе с детьми, в индивидуальных беседах с родителями, разработала консультации о необходимости ведения ЗОЖ, привлечению к физической культуре.

В своей работе использую разнообразные здоровьесберегающие технологии. Разработала картотеки:

1. Бодрящая гимнастика
2. Пальчиковая гимнастика
3. Зрительная гимнастика
4. Дыхательная гимнастика

Новизна моего опыта заключается:

- в определении актуальной проблемы, стоящей перед ребенком;
- в определении целей и результатов;
- в нахождении, использовании и создании условий, являющихся средством достижения целей (методика и содержание работы с детьми, родителями, различные материалы и пособия);
- в пропаганде здорового образа жизни среди детей и родителей.

Осознанная потребность у дошкольников в укреплении своего здоровья это поддержание бодрого жизнерадостного настроения, понимание значимости занятий физкультурой, которые способствуют развитию физических качеств у детей дошкольного возраста.

На занятиях применяю методику игрового стретчинга. Стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, не менее реальных для них, чем

окружающая действительность. Это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря игровому стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствие в целом.

Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой игры или сказки, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении отрывков музыкальных произведений. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и подобраны таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений, внимание.

В вводной части занятия, проводятся различные виды ходьбы, упражнения на координацию движения, ориентировку в пространстве. В качестве сопровождения использую музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволили повысить интерес к занятиям, повысить эмоциональное настроение ребенка.

В основной части переходим непосредственно к стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом – знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Подвижная игра – также важная составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих заданий. Игра может носить более или менее активный характер. После физических нагрузок решается задача восстановления организма. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению. Важно научить ребенка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. В заключительной части занятия провожу упражнения на релаксацию, необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Безусловно, благотворно влияет на расслабление спокойная, тихая музыка.

Использую элементы игрового стретчинга и на утренней гимнастике, и после пробуждения детей, взамен бодрящей гимнастики в постели. Для поддержания интереса, к упражнениям использую стихи, загадки, речевки.

Непосредственно на занятиях по физической культуре для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности провожу динамические паузы: физкультминутки, зрительную, дыхательную, пальчиковую гимнастики и самомассаж. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения.

Чтобы поднять настроение, использую упражнение, которое называется «Салют». Дети принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые с радостным чувством нетерпеливо ожидали прекрасное зрелище -праздничный салют. Произносится: «Огонь». После чего дети вскидывают руки вверх, подпрыгивая, кричат: «Ура», вкладывая в этот крик радость и ликование.

На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение - основа творческой, осмысленной моторики. С этой целью предлагаю детям специальные игровые задания, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом. Например, если этим предметом является мяч, то они придумывают новые способы применения его, пытаются рисовать им невидимые контуры, раскручивать его на полу, словно волчок, или пронести его на голове вместо шляпы.

В зимний период на улице во время прогулок были изготовлены и оформлены совместно с детьми снежные постройки, которые мы используем, как нетрадиционное оборудование для отработки физических упражнений.

Например, для тренировки глазомера и силы броска, координации движений и прыжков в высоту. В игре ребенок экспериментирует с воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов.

Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой, пришла к выводу, что веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры-забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями, увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

- **Единство**, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- **Систематичность и последовательность** работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
- **Индивидуальный подход** к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

В связи с этим провожу беседы, консультации с родителями, также провожу анкетирование, после выходных или зимних каникул оформляю фото-отчёт «Как мы проводим время с родителями».

Консультации:

«Предупреждение плоскостопия и осанки», «Организация семейного досуга», «Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста», «Берегите глазки», «Дышим носом», «Здоровье без лекарств», «Зимние прогулки», «Совместные занятия спортом», «Подвижные игры для всей семьи», «Сон и здоровье» и др.

Хорошие результаты дает совместная организация и проведение спортивных мероприятий, праздников и развлечений: таких как «Мы спортивная семья», «Здравствуй, солнце!», «Семейные старты» и т.д.

Результат моей работы позволяет сделать следующий вывод: на нетрадиционных физкультурных занятиях дети активнее и лучше выполняют поставленные задачи. Они стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. А самое главное то, что улучшилась эмоционально - двигательная сфера ребёнка.

Дошкольный возраст — это время активного формирования организма ребенка. В этот период закладывается фундамент таких двигательных качеств, как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, совершенствуются функциональные возможности организма.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

А все разнообразие, в проведении альтернативных физкультурных занятий помогает мне развить в дошкольниках интерес к физкультуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий.

Методическая литература по теме самообразования:

- журнал «Дошкольное воспитание», №8, 2005г; №6, 2005г; №11, 2005г; №4, 2002г; №2, 2004г.
- «Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение», автор И.Н. Лосева.
- «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ», автор Кузнецова.
- «Занимательная физкультура в детском саду», автор К.К. Утробина.
- «Занятия физической культурой в ДОУ», авторы Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова.
- «Физическая культура в детском саду», Л.И. Пензулаева
- «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми» - Е.Н. Вареник, М.Ю. Картушина.
- «Танцевально-игровая гимнастика для детей» - Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина.
- «Организация двигательной деятельности детей в детском саду»- Т.Е. Харченко
- «Физическая культура в детском саду» - О.Б. Казина