

Полина Владимировна Ушкова – инструктор по физической культуре

Тема выступления на педсовете: «Двигательная активность как средство полноценного развития детей дошкольного возраста»

Цель: поиск путей оптимизации создания условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Задачи:

1. Расширить знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.
2. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Всё перечисленное мной – это содержание нашей с вами работы по организации физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми.

И главная цель данной работы:

*сохранение и укрепление психофизического здоровья детей.

В нашем детском саду ведется работа по здоровьесбережению, физическому развитию детей, повышению двигательной активности. Работа по здоровьесбережению реализуется посредством физкультурных занятий, режима дня, воспитанию культурно-гигиенических навыков, спортивных досугов, физкультминуток, динамических часов, прогулок, самостоятельной двигательной деятельности детей, утренней гимнастики и гимнастики после сна и др.

Немаловажное значение имеет тот факт, что при решении физкультурно-оздоровительных задач мы привлекаем родителей. И это даёт большой положительный результат...

Коллеги, предлагаю встать в большой круг и поприветствуем друг друга красиво (например, реверансом или поклоном).

Сегодня мы с вами не только хорошо поработаем, но и поиграем, ведь человек не может находиться в постоянном напряжении и движении – он устанет, поэтому расслабление и отдых просто необходимы, чтобы набраться сил, чтобы настроение было хорошее, а здоровье – крепкое.

Игра «Ток».

Сейчас возьмемся за руки. Ток очень быстро бежит по цепи. Наши руки – это наша цепь. Передаем друг другу свои рукопожатия (2 – 3 раза).

Блиц – опрос

1. Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно.)
2. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (Блохи, вши.)
3. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.)
4. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами.)
5. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (До этого возраста идёт активное формирование скелета.)
6. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый – 8 часов, подросток – 9-10, ребёнок – 10-12 часов.)

Педагоги разбиваются на 2 команды.

1. Обеим командам предлагается записать на приготовленных листах бумаги задачи физического воспитания.

Задачи физического воспитания:

***Оздоровительные:** охрана жизни и укрепления здоровья детей, содействие правильному физическому и психическому развитию детского организма, повышение умственной и физической работоспособности.*

Развивающие: развитие движений, формирование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость) формирование правильной осанки.

Образовательные: обогащение знаний детей о своем организме, здоровье, о путях его укрепления, сохранения, ответственного отношения..

Воспитательные: воспитание положительных черт характера (смелость, решительность, настойчивость, взаимопомощь), волевых качеств (сила воли, умение побеждать и проигрывать), формирование привычки к здоровому образу жизни, желания заниматься физическими упражнениями (в том числе не ради достижения успеха как такового, а для собственного здоровья).

2. Педагогические упражнения «Переводчик»

У каждой команды карточка с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно с помощью мимики, рук изобразить смысл текста для того, чтобы команда соперников отгадала и прочитала текст пальчиковой гимнастики.

- Сбил, сколотил - вот колесо.

Сел да поехал.

Ах, хорошо!

Оглянулся назад - одни спицы лежат.

- Жил-был зайчик длинные ушки. Отморозил зайчик носик на опушке. Отморозил носик, отморозил хвостик, и поехал греться к ребятишкам в гости. Там тепло и тихо, волка нет, и дают морковку на обед.

3. На столах лежат карточки с высказываниями мудрых людей, живущих в разное время, но согласных в одном мнении. Я предлагаю их вам прочитать и выразить своё мнение о том, что на них написано. Сказать, согласны вы с этим афоризмом или нет. И почему? Как вы понимаете этот афоризм?

Высказывания мудрых людей, живущих в разное время:

* *"Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно". Л.Н. Толстой*

* *"Еще не ясно, в здоровом ли теле здоровый дух, или наоборот -высокий дух порождает здоровье". Ф.А. Абрамов.*

* *"Здоровье до того тревожит все остальные блага жизни, что по истине, здоровый нищий счастливее больного короля". А.Шопенгауэр.*

* *"Нельзя лечить тело, не лечя душу". Сократ.*

4. Задание командам: организовать и провести подвижную игру (которая стала открытием в ходе работы над годовой задачей)

5. Творческое задание: разработать принципы «Радостной физкультуры»

Принципы «Радостной физической культуры»: (не больше 5 пунктов)

а. Каждое занятие – новая игра или путешествие в страну Физкультуры

б. Физкультурная разминка = это сюжетный и соревновательный комплекс. Дозировка осуществляется с учетом групп здоровья

в. Планирование занятий должно носить тематический характер и учитывать интерес детей и времена года

г. Использовать на занятии высокохудожественное и образное слово, музыку, а также театрализацию («Ты – кошечка, ты - слонёнок...»), а так же костюмы, шапочки и т.п.)

д. Каждое занятие – это встреча с новым.

6. Закаливание: удивите своих соперников, предложив им новую закаливающую процедуру...

7. Закончить пословицы о здоровье (совместное задание)

1 команда: Чистота – (залог здоровья). Здоровье дороже (золота).

Чисто жить – (здоровым быть).

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке).

Если хочешь быть здоров – (закаляйся).

В здоровом теле – (здоровый дух).

Здоровье за деньги (не купишь).

Береги платье с нову, (а здоровье смолоду).

Будет здоровье – (будет все).

2 команда:

Из какой игры эти строки:

«День наступает – все оживает. Ночь наступает – все замирает» («Совушка»)

«Вот построили мы круг, повернемся разом вдруг...» («Отгадай, чей голо-сок?»)

«Вымыл ухо, вытер сухо!» («Зайка серый умывается»)

«Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» («Два Мороза»)

«Готовятся к полету наши.... Мотор заводите и быстро летите»

(«Самолеты»)

«Он летел, летел, летел...» («Пузырь»)

«Ну, попробуй нас догнать...» («Мы веселые ребята»)

«Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят!» («Горелки»)

9. И в заключении – «мозговой анализ» - Педагогические ситуации

Педагогические ситуации

1 команда: По режиму пора начинать занятие, а группа детей с увлечением строит мост...

Как должен поступить воспитатель:

- задержать начало занятия?

- прервать строительную игру?

- Как бы Вы поступили?

2 команда: Вы на прогулке с детьми, пошел дождь. Как это погодное явление превратить в фактор детского развития? (организовать подвижную игру: «Убежим от дождика»; летом в экологически чистом районе использовать как фактор закаливания)

10. Рефлексия «Бабушка и Красная шапочка».

Входят Красная шапочка и ее Бабушка. Между ними происходит такой диалог:

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо: - Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.

- Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?

- Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?

- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.

- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?

- Это потому, моя Дочка, что по утрам я никогда не делала зарядку...

В один голос, обращаясь к присутствующим: если вы не хотите, чтобы вас съел Серый волк, как бабушку, ведите здоровый образ жизни!

Приглашают всех на общую физминутку. Раздают подарочки (морковку).

Вот такая у нас сегодня рефлексия и такая установка. Будьте здоровы!

Подведение итогов.

Для того, чтобы добиться положительных результатов в деле здоровье-сбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности как в детском саду, так и в семье. А нам - педагогам-дошкольникам необходимо: - Уделять особое внимание организации подвижных игр, как средство повышения двигательной активности дошкольников.

- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности

- Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами

- Нарращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных проведений подвижных игр, физических упражнений. Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.)