

Полина Владимировна Ушкова – инструктор по физической культуре

Тема выступления на педсовете: «Современные подходы к обеспечению физического развития ребенка»

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.

Добрый день уважаемые педагоги.

Слайд 1

Прежде всего мне немного хочется остановиться на теоретической части.

Игра – это самая свободная, естественная форма погружения человека в реальную (или воображаемую) действительность с целью её изучения, проявления собственного «Я», творчества, активности, самостоятельности, самореализации. Игра снимает напряжение, способствует эмоциональной разрядке, помогает ребёнку изменить отношение к себе и другим, изменить способы общения, психическое самочувствие.

Игровые технологии широко применяются в физическом воспитании детей дошкольного возраста, так как этот период игра является ведущей деятельностью.

Игровая форма непосредственной образовательной деятельности создается игровой мотивацией, которая выступает как средство побуждения, стимулирования детей, это система деятельности, основанная на определенной идее, принципах организации и взаимосвязи целей, содержания и методов образования.

Слайд 2

Образовательная технология – это система деятельности, основанная на определенной идее, принципах организации и взаимосвязи целей, содержания и методов образования.

Слайд 3

Игровая технология имеет чёткую последовательность действий:

- отбор материала;
- разработка и подготовка игры;
- включение детей в игровую деятельность;
- осуществление самой игры;
- подведение итогов.

Слайд 4

Игровые технологии используются:

- для развития физических качеств,
- обучения двигательным действиям,
- формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений
- активизации и совершенствования основных психических процессов
- для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой
- повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Слайд 5

Игровая технология используется в следующих случаях:

- в качестве самостоятельных технологий для освоения движений определённого вида;
- как элементы более обширной технологии;
- в качестве занятия или его части;
- как дополнительное образование.

В практике физического воспитания детей дошкольного возраста существует несколько игровых технологий, которые рекомендую, вам, педагоги, использовать в своей работе с детьми.

Слайд 6

Фитбол-гимнастика. Фитбол - это аэробика с использованием мячей диаметром от 55 до 70 см. Задача состоит в развитие гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений. Формируют правильную осанку, заряжают энергией.

Слайд 7

Степ-аэробика. Танцевальная аэробика с применением специальных платформ –степов. Проводится под музыку с использованием игровых упражнений. Упражнения на степен тренируют сосудистую систему, усиливают обмен веществ в организме, влияют на сердце и лёгкие, увеличивая потребность организма в кислороде, улучшают психологическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Слайд 8

Игрогимнастика. Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки, разнообразные жесты, танцевальные движения и т.д. Некоторые композиции предлагаются детям как этюды, другие –как образно - игровые и ритмические танцы.

Слайд 9

Игровой стретчинг. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д.

Слайд10

Игроритмика - является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей , позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку. Многократное повторение элементов в ритм музыки объединяется в музыкально-ритмический комплекс. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Современные ритмические танцы, используя ленты, мячи, флажки.

Слайд 11

Игротанец – танец, в котором несложные движения, обозначающие какие-либо движение, объединены единым сюжетом. Такой танец можно включать в праздники и развлечения. Движения его просты, порядок их запоминается благодаря сюжету, их легко комментировать.

Слайд 12.

Креативная гимнастика - это музыкально-творческие игры, образно-игровые движения (упражнения с превращениями), специальные задания, способствующие развитию выдумки, творческой инициативы, для развития познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

Слайд 13

Игровой самомассаж - является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

Слайд 14

Пальчиковая гимнастика для детей – это пассивные или активные движения пальцами рук. Этот метод развития детей может быть представлен несколькими видами: массаж, пальчиковые упражнения с предметами и материалами, детские пальчиковые игры в сопровождении рифмованных текстов движениями. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию и речь.

Слайд 15

Музыкально-подвижные игры - содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования .

Спортивные игры. Используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

Слайд 16.

Игры-путешествия. Квест игры, образовательные терренкуры. Они включают все виды подвижной деятельности. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствуют развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

Слайд 17.

Преимущества физкультурных занятий с использованием игровых технологий в целях здоровьесбережения по сравнению с традиционными занятиями в том, что:

повышается двигательная активность и степень участия в занятии каждого ребенка;

-формируется устойчивый интерес к двигательной активности, развивается двигательное творчество;

-ненавязчиво формируется культура здоровья, которая позволяет ребёнку творить самого себя в той деятельности, которая приносит ему наибольшее удовлетворение и удовольствие;

-физическая нагрузка воспринимается детьми легко и с интересом (они не испытывают усталости);

-создается и поддерживается оптимальный психологический комфорт.

Уважаемые педагоги, мы с вами вспомнили, какие игровые технологии применимы в физическом воспитании дошкольников, а сейчас переходим к практической части.

Крикните громко и хором, друзья

Помочь откажетесь мне? *(нет или да?)*

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы на педсовет, сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? *(Нет)*

Я вас понимаю...как быть друзья?

Проблемы детей решать нужно нам? *(Да)*

Дайте мне тогда снова ответ

Помочь откажетесь мне? *(Нет)*

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? *(Нет или Да)*

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы продолжаем.

С первой игровой технологией, на которой хотелось бы остановиться, это пальчиковая гимнастика, с использованием нестандартного пособия «Весёлый карандаш».

1.«Веселый карандаш».

1 упражнение

И.п. - взять предмет правой рукой за низ карандаша и расположить на уровне глаз на расстоянии 45 см.

Двигать пособие в медленном темпе вправо, влево и следить глазами за ним не поворачивая головы.

2 упражнение

И.п. – то же самое. Двигать пособием в медленном темпе вверх, вниз и следить за ним глазами не поворачивая головы.

3 упражнение

И.п. – то же самое. Двигать пособием в медленном темпе по кругу и следить за ним глазами не поворачивая головы.

4 упражнение

И.п. – то же самое. В течение 3 секунд смотрите на пособие, а затем перенесите взгляд на любую точку в пространство за ним. Задержите там взгляд на 3 секунды и верните взгляд обратно на пособие. Сделайте это несколько раз.

Пальчиковая гимнастика с использованием нестандартного оборудования «Веселый карандаш».

Карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу.

Неприменно каждый пальчик, быть послушным научу.

1 упражнение

Карандаш, в руках катаем и ладошки согреваем.

Зажать пособие между ладонями и прокатывать его между соединенными ладонями.

2 упражнение

Карандаш кручу я ловко, в школе мне нужна сноровка.

Вращать пособие между пальцами.

3 упражнение

Взять пособие за низ правой и левой рукой, большим и указательным пальцами. Перебирать пальцами вдоль карандаша от одного конца до другого.

4 упражнение

Карандаш я подержу, в гости к пальчику приду.

Передача пособия каждому пальчику поочередно из правой руки в левую. Выполнение упражнений педагогами.

Сейчас, уважаемые педагоги мы познакомимся с упражнениями игрогимнастики.

Выполним упражнение «Крылья». И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1, 2, 3, 4 – поднимаем плавно руки вверх, 1,2, 3, 4 – плавно отпускаем руки вниз. Темп музыки ускоряется –

поднимаем руки в быстром темпе на счёт 1- руки поднимаем вверх, 2 опускаем. Выполняем движения под музыку. (Выполнение упражнения)

Следующее упражнение игрогимнастики.

Предлагаю выйти всем педагогам. Под звуки марша мы двигаемся по залу друг за другом. Характер музыки меняется, нужно остановиться. Отбиваем ритм в ладоши, на следующую часть музыкального произведения маршируем на месте. (Выполнение упражнения педагогами под музыку)

3. Фитбол гимнастика.

УПРАЖНЕНИЕ С ДВИЖЕНИЕМ ДЛЯ ГОЛОВЫ

«Буратино»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – поворот головы вправо; 2 – 3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и. п. (5р.)

УПРАЖНЕНИЕ С ДВИЖЕНИЕМ ДЛЯ РУК

«Колеса»

И.п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10с).

«Потянемся к солнышку»

И.п. – сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – 2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (6р.).

УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«Часики»

И.п. – сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2-3р.)

«Флажок»

И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 – 4 – поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5 – и.п. (3р.).

УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЯМИ ДЛЯ НОГ

«Потанцуем»

И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на мяче, выставляя левую и правую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки (10-12р.).

«Мы шагаем»

И.п. – сидя на мяче, руки на мяче.

Выполнение: оторвать одну ногу, поставить ее; оторвать другую ногу, поставить ее; затем обеими ногами попеременно. (15с)

«Выше ногу»

Важно следить за правильным положением тела на фитболе, за правильностью выполнения упражнений. Кроме того, следует принимать меры для предотвращения травматизма.

4. Степ гимнастика.

3. Самомассаж «Неболейка».

Слова	Действия
Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело.	Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.
Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растирать.	Указательными пальцами растираем крылья носа.
«Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело.	Раздвинуть указательный и средний пальцы. Растирать точки перед и за ушами.
Знаем, знаем – да, да, да, Нам простуда не страшна.	Потирать ладони друг о друга.

Уважаемы педагоги, выбирая упражнения, учитывайте уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья ребёнка. Объём и интенсивность нагрузки следует увеличивать постепенно. По мере освоения ребёнком простых упражнений, переходим к более сложным. Желаю увлекательных занятий вместе с детьми и крепкого здоровья!!!