МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 69»

ЭМР Саратовской области

Сообщение

к педагогическому совету

на тему:

**«Влияние подвижных игр, физических упражнений и развлечений на двигательную активность детей»**

Подготовила инструктор по физическому воспитанию: Антонова Т.А.

Если учесть, что двигательная активность детей является одним из важнейших условий жизни ребёнка то становится очевидным, что двигательную активность нужно развивать. За последние 10-15 лет именно физическое состояние дошкольников вызывает большую тревогу ученых и практиков здравоохранения и образования. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25% ослабленных детей, то сейчас число "физиологически незрелых" новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Предполагается, что для совершенствования процесса физического воспитания, рациональное комплектование группы детей, занимающихся физической культурой в дошкольных учреждениях. В детском саду постоянно организуются физкультурные досуги, ежегодно - физкультурные праздники (летний и зимний), когда дети показывают свои умения, соревнуются в скорости и ловкости. Основные движения ребенка в возрасте от 3 до 7 лет постепенно совершенствуются. Чтобы убедиться в этом, достаточно сравнить, как ходят, бегают, прыгают трехлетние и семилетние дети, как выполняют они задания, связанные с быстротой, ловкостью, умением владеть своими движениями, действовать сообща, преодолевать препятствия. Но не только возраст играет здесь роль. Все эти ценные качества и умения развиваются хорошо, если ребенок имеет возможность упражняться; в противном случае он и к концу дошкольного возраста остается неловким в движениях, несмелым. Важно подбирать для детей игры и доступные упражнения, всесторонне развивающие их. В подвижных играх развиваются физические силы детей, крепнет здоровье, лучше становится аппетит, сон. В коллективном воспитании детей в детском саду подвижным играм мы уделяем большое внимание. Ежедневно с детьми проводится та или иная игра, выбираются игры с разными видами движений: с бегом, прыжками и т.д. С младшими детьми (в возрасте 3-4 лет) проводятся игры с самыми простыми, интересными для них заданиями: в игре "Найди свой домик" они должны добежать до флажка определенного цвета, в игре "Наседка и цыплята" - подлезать под натянутую веревку, в любимой всеми народной игре "У медведя на бору" - убегать от ловящего. Для детей постарше (5-6 лет) подбираются игры с более разнообразными движениями, иногда в различных сочетаниях. "Зайцы" прыгают на полянке, а при появлении "волка" убегают от него, "козы" могут попасть в свой "дом", только перепрыгнув через "ров". Игра в "кошки-мышки" требует проворства, большой согласованности действий. В некоторых играх на первый план выступают элементы соревнования: выигрывает тот, кто скорее добежит до флажка, кто дальше забросит мяч или шишку, кто сумеет докатить обруч до дерева так, чтобы он ни разу не упал. В воспитании физически крепкого, всесторонне развитого ребенка значительное место отводится также **гимнастике**. Я каждый день провожу с детьми утреннюю гимнастику, состоящую из вводной ходьбы, 3-4 специально подобранных упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц, расширяющих грудную клетку, для мышц спины и живота; каждое упражнение повторяется от 4 до 6-8 раз. Кроме того, в утреннюю гимнастику входит бег друг за другом или бег, связанный с небольшими игровыми заданиями; гимнастика заканчивается ходьбой. Все вместе занимает 5-8 минут. Каждый комплекс упражнений повторяется две недели. Во время гимнастики обеспечена максимальная двигательная активность детей. Кроме утренней гимнастики, построенной по указанному плану, детям в течение дня можно давать массу интересных заданий, выполнение которых способствует развитию ловкости, гибкости, смелости. Примеры таких заданий: пролезть между ножками стула; пробежать под вращаемой другими веревкой и многое другое. Следует также присматриваться к тому, как ребенок ходит, бегает, прыгает, и, если нужно, показать ему правильные приемы движений. Мы планируем двигательную активность по этапам.

**Этап** - это условное деление физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня, он имеет свои задачи, в соответствии с которыми необходимо подбирать средства, методы и формы двигательной активности дошкольников.

1-ый этап педагогического процесса - " Утро "- самый насыщенный воспитательно-оздоровительными задачами. Утром стараемся планировать игры малой или средней активности. Но, в тоже время при планировании подвижных игр мы обязательно учитываем, какие занятия будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, ИЗО, то планируем игры средней и большей подвижности. Если предстоит физкультурное занятие, то планируем более спокойную окончательную игру. Воспитатели подбирают игры в соответствии с уровнем ДА детей. Педагог и дети с высоким, средним уровнем ДА являются примером для малоподвижных детей.

Для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна **утренняя гимнастика.** Её мы проводим в различной форме: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов, ритмическая гимнастика. С наступлением летнего периода планируем утреннюю гимнастику на свежем воздухе. Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении **физкультурных занятий**, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными для каждого занятия являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Непременным условием при проведении занятия является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Во всех группах, кроме группы раннего возраста, планируется 3 физкультурных занятия, одно занятие планируется на воздухе. Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводим динамические паузы на других видах занятий по мере усталости детей и в зависимости от уровня подвижности. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения. Также проводим физкультминутки, пальчиковые, дыхательные и телесные игры.

**2-ой этап** педагогического процесса - "**Прогулка"**. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Прогулка благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. К планированию прогулки воспитатели относятся ответственно, тщательно подбирая игры для прогулок с учётом возраста детей, с учётом уровня ДА Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т. д.) и содержать интересные двигательные игровые задания. Дети дошкольного возраста с удовольствием играют в сюжетные игры и игры с предметами. У старших дошкольников пользуются популярностью игры- эстафеты, игры с правилами, элементами соревнования. Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества

**3-ий этап** педагогического процесса "Вторая половина дня". Основная педагогическая задача этого периода - вызвать желание у детей завтра снова прийти в детский сад. Для её реализации воспитатель создаёт в группе положительный эмоциональный настрой. После дневного сна в каждой группе воспитатели проводят **бодрящую гимнастик**у. Она состоит из 4-6 упражнений, которые дети выполняют лёжа или сидя в постели поверх одеяла. В старших группах воспитатели добавляют самомассаж. Дети просыпаются, затем выполняют упражнения в постели, потом встают на массажные коврики и по "дорожкам здоровья ", расположенным на полу, идут до умывальной комнаты. Во вторую половину дня стараемся больше времени отводить самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь нам помогают физкультурные уголки, которые есть во всех группах, картотеки игр разного уровня подвижности, подбор схем и карточек выполнения разнообразных движений. В это же время используются упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Наиболее оптимальное время для проведения индивидуальной работы с детьми с разными уровнями двигательной активности это утро, прогулка и вечер. Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данную проблему в нашем детском саду мы стараемся решать при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома. И положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

На основе результатов своей работы мы можем утверждать, что вести работу по развитию двигательной активности детей необходимо и важно.

Обобщение положительного опыта

семейного воспитания семьи Казаковых

***Тема: Физкультура и я»***

**Состав семьи:**

Мама: Казакова Алия Викторовна

Папа: Казаков Сергей Николаевич

Дочь: Казакова Мария

Сын: Казаков Михаил

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Члены семьи** | **Возраст** | **Образование** | **Место работы** | **Должность** |
| **Мама** | 40 лет | высшее | МБДОУ № 69 | воспитатель |
| **Папа** | 43 года | высшее | \_ |  |
| **Дочь** | 9 лет | школьница | СОШ № 30 |  |
| **Сын** | 5 лет | дошкольник | МБДОУ № 69 |  |

Положительным опытом в данной семье является опыт физического воспитания.

Он изучается и обобщается.

Формы изучения:

1.Анкетирование, беседы.

2.Наблюдение за ребёнком в детском саду.

3.Индивидуальные беседы с членами семьи.

4.Посещение семьи.

**Обобщённый опыт распространяется:** На родительских собраниях.

**Отражается:** в наглядных формах педагогической пропаганды ( фото, сообщения).

Я, Казакова Алия Викторовна побеседовав, с инструктором по физическому воспитанию Антоновой Татьяной Александровной о своём сыне Мише и сделала вывод, что ребёнок физически развит и имеет большой потенциал в области физкультуры. В нашей семье всегда уделялось внимание здоровому образу жизни, мы всей семьёй по утрам делаем зарядку, умываемся холодной водой, выезжаем на природу - не просто кушать шашлыки, но и играть вместе в мяч, бегать. Миша с папой отжимаются вместе по вечерам у них – это здорово получается, а мы с дочерью Машей как болельщики следим кто выполняет лучше, тем самым получается и польза для здоровья и игра. По совету Татьяны Александровны Миша с папой стали делать висы на перекладине, ещё стали играть в футбол во дворе. Вот так мы и живём дружной, спортивной, здоровой и счастливой семьёй.

**Приложение 1.**

Фотографии нашего опыта семейного воспитания.