Отчет по теме самообразования «Воспитание физической культуры средствами подвижных игр.»

Подготовила:Мазунова И.В.

.В дошкольном возрасте игра является одной из форм организации детской жизни, в процессе которой «дети влияют друг на друга ,приобретая жизненные привычки»(А.П,Усова)

Проблема воспитания здорового поколения были и остаются актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма- одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития.

Игра в детстве имеет высокое развивающее значение. Л.С. Выготский отмечал, что в детском возрасте игра и занятия, игра и труд образуют два основных русла, по которым протекает деятельность. Он видел в игре неиссякаемый источник развития личности, сферу определяющую «зону ближайшего развития».

Подвижные игры — одно из основных средств физического воспитания и развития детей. Огромную потребность детей в движении необходимо удовлетворять посредством таких игр. Игра создает положительный эмоциональный фон, на котором все психические процессы протекают наиболее активно.

Вообще, трудно переоценить значение подвижных игр для малышей, особенно в настоящее время. Во время активного движения активизируются обменные процессы в организме, дыхание и кровообращение. Кроме того, развиваются такие качества, как: внимание, пространственное восприятие, координация движений, быстрота реакции, тренируется сила и выносливость, снимается импульсивность , эмоциональное и мышечное напряжение. Так же во время проведения таких игр малыши развивают и совершенствуют коммуникативные навыки.

Подвижная игра относится к играм с правилами , а в ее структуре есть двигательная задача, к самостоятельному решению которой ребенок идет путем проб и ошибок, ища и находя целенаправленные действия и способы их выполнения

Современные дети совсем не играют, либо играют слишком мало. Это связано с целым рядом причин. Исходя из этого я выбрала для себя тему по самообразованию.»Воспитание физической культуры средствами подвижных игр» и выявила для себя ряд причин:

1)Родители стремятся как можно раньше научить детей читать писать,считать,забыв о том что ведущая деятельность дошкольника игровая(без игрового периода не будет успешного обучения в школе,не произойдет полноценного развития личности).

2)Современные дети ,как правило играют в обучающие игры по правилам взрослых,часами просиживают у телевизора,проигрывая вместе с героями взрослую жизнь.с трудом отрываются от компьютерных монстров,подчас выплескивая не только свою энергию, но и агрессивность.

Также родители современных детей сами принадлежат к неиграющему поколению, именно по этому они не играют со своими детьми ,не умеют этого делать.К тому же им нехватает времени на занятия и гры с детьми,хотя именно родители должны стать первыми участниками игр своих малышей.И чем активнее будет общение матери и отца с ребенком ,тем быстрее он развивается.В связи с этим я провела консультации для родителей: «Роль подвижных игр» и «Игры по преодалению общего ослабления после заболеваний».Целью которых является приобщение родителей к подвижным играм с детьми,укреплению эмоционально положительных контактов между родителями и детьми,В которых имеют значения и простота и доступность. Они не требуют специального оборудования,специального времени.С ребенком можно играть по дороге в детский сад ,на прогулке, во время путешествий.Чтобы было интересно детя играть,да и мышление у них наглядно образное. Я разработала кружок «умелые ручки на котором мы изготавливали атрибуты для игр (маски животных,разноцветные жетоны и многое другое.

В систему оздоровительной работы включаю следующие здоровьесберегающие технологии:

• Утренняя гимнастика, является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

• Физминутка. Ежедневно, в процессе НОД детей и по мере необходимости, я провожу физкультминутки, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. В работе использую разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры.

• Пальчиковая гимнастика, которая является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

• Дыхательная гимнастика, проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Ещё древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма.

• Гимнастика для глаз. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

• Бодрящая гимнастика после сна, помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Форма её проведения различна (гимнастика пробуждения в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера).

• Я широко использую босохождение по массажным дорожкам. Массажные дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, следочки).

• Релаксация – проводится в зависимости от состояния детей и поставленных целей, для всех возрастных групп (во время заключительной части занятий, перед сном). Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы.

• Игровой массаж. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек.

• Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Активное участие в подвижных играх обогащает детей новыми впечатлениями.

• Обширное умывание – как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Провожу его после сна.

• Фитонциды - это образуемые растениями вещества. Фитонциды чеснока, лука убивают многие виды простейших.

• Кинезиологические упражнения. Они стимулируют творческую деятельность, помогают мобилизоваться детям перед интенсивной умственной нагрузкой.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность группы детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Комплексное использование технологий даёт положительный результат в оздоровлении детей. Уровень заболеваемости снизился на 3, 5%, значительно снижено количество пропусков по болезни. Количество детей, имеющих высокий уровень физического развития повысилось на 10% и составляет 45%.

Количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, увеличилось на 44% и составляет 82%.

Для достижения положительных результатов по данной теме, естественно могут быть препятствия, то есть возникать трудности в работе. Это в первую очередь не возможность охвата всех детей группы каждым видом здоровьесберегающих технологий. Так как состояние здоровья некоторых детей требует только индивидуального подхода. И, конечно же, не мало важной причиной является непонимание некоторых родителей в необходимости закаливания организма и применение данных технологий. Первоначально они с недоверием относятся к советам, поэтому нужно какое- то определённое время, что бы наладилась совместная работа семьи и ДОУ.

Для положительного результата стараюсь использовать как традиционные, так и нетрадиционные формы работы: знакомлю их с методами и приемами здоровьесберегающих технологий, через создание информационных стендов, папок – передвижек.

Положительный эмоциональный настрой дают праздники, проводимые совместно с родителями.

Система моей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих.

С помощью изученного мною материала, я подобрала и создала картотеку подвижных игр, картотеку игр направленных на повышение защитных функций организма, на преодоление болезней носа и горла, картотеку пальчиковых игр.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж. - Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Результаты убеждают в правильности и действенности, выбранных мною мер в совершенствовании оздоровительной работы. Однако не останавливаюсь на достигнутом уровне. Мой творческий поиск продолжается.