Сообщение

к педсовету на тему:

«Физическое воспитание посредством влияния мотивации на повышение двигательной активности и укрепления здоровья»

Инструктор по физической культуре

Малышева Н.Н.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепления здоровья воспитанников.

Их комплекс получил в настоящее время общее название – «Здоровье – сберегающие технологии».

Дошкольное образовательное учреждение уже несколько лет осваивает этот комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Ряд технологий, например (сохранение и стимулирование здоровья) нашли широкое применение в работе нашего дошкольного учреждения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы работы** | **Особенности  методики проведения** | **Время проведения  в режиме дня** | **Возраст детей** |
|  | Остеопатическая гимнастика | Взаимное дополнение к основному оздоровительному комплексу | После сна в постелях каждый день. | ст. и подг. к школе гр. |
|  | Динамические паузы | Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз. | Во время занятий 2-5 мин.  по мере утомляемости детей | начиная со 2 мл. гр. |
|  | Подвижные и спортивные | Игры подбираются в соответствии с программой. | На прогулке, ежедневно, как часть занятий. | во всех возрастных группах |
|  | Спортивные игры с элементами баскетбола. | Игры подбираются в соответствии с программой | На прогулке, ежедневно, как часть занятий. | ст. и подг. к школе группы. |
|  | Веселые старты. | Игры подбираются в соответствии с программой. | На прогулке, ежедневно, как часть занятий. | ст. и подг. к школе группы. |
|  | Пальчиковая гимнастика. | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. | Проводится в любой удобный отрезок времени с подгруппой, всей группой и индивидуально ежедневно. | с младшего возраста. |
|  | Утренняя гимнастика. | Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей. | Ежедневно в музыкальном, физкультурном зале. | все возрастные группы. |
|  | Физкультурные занятия. | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад. | Три раза в неделю в спортивном и в группе, на улице. | начиная с раннего дошк/возраста |
|  | Физкультурные досуги, праздники. | Подвижные игры,  игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме. | Один раз в квартал в музыкальном или физкультурном зале, на улице. | все возрастные группы. |
|  | Занятия по здоровому образу жизни. | Технологии С. Николаевой «Основы здорового образа жизни» | Один раз в неделю в режимных процессах как часть и целое занятие по познанию. | начиная со 2 мл. гр. |
|  | Занятия в спортивно-коррекционном зале. | По графику, утвержденному заведующей. | Совместно с инструктором по ФИЗО, воспитателем и родителями. | начиная со ср. гр. |
|  | Дорожка здоровья. | Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки. | После сна, вся группа, ежедневно. | начиная с младшего возраста. |
|  | Дыхательная гимнастика. | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур. | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы. | начиная с мл. гр. |
|  | Точечный самомассаж | Проводятся по специальной методике, показан детям с частыми ОРЗ, используется наглядность | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | начиная со ср.гр. |
|  | Фитбол. | Проводятся занятия с детьми на специальных мячах. | Совместно с инструктором по ФИЗО, воспитателем и родителями. | начиная со ср. гр. |
|  | Ритмика. | Проводятся комплексы ритмических упражнений, подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей. | Проводятся один раз в неделю с использованием степ – досок. | ст. и подг. к школе группы. |

В своей работе я использую педагогический контроль: за техникой двигательных действий, за умением самостоятельно осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность, также за уровнем физкультурной подготовленности детей.

Рассмотрим несколько проб функциональной подготовки организма.

1. DP – двойное произведение.

AD – верхнее давление

РS – пульс покоя

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DP = | AD \* PS | за 10 сек. \* 6 |
| 100 |  |

1. **Пробы Штанге** – задержка дыхания на вздохе.

*Норма* 40 – 60 сек.

*Способ выполнения:*

Вдох/ Выдох/ Вдох – до невозможности дышать.

1. **Проба Генчи** = ½ Штанге

*Например:* 60 : 2 = 30 сек.

*Способ выполнения:*

Вдох/ Выдох/ Вдох/ Выдох – до невозможности дышать.

1. **Проба «Руфье»**

Оценивается реакция пульса на кратковременную нагрузку и скорость восстановления.

*Способ выполнения:*

* Обследованный ребенок пребывает в положении сидя.
* За 10 сек. Подсчитывается пульс \* 6. Этот пульс нулевой (0).
* Выполнить 30 приседаний за 30 сек.
* Затем посадить ребенка.
* И сразу считаем пульс 1 за 10сек \* 6.
* В конце первой минуты восстановления это пульс 2 за 10сек \* 6.
* Индекс «Руфье».

|  |  |
| --- | --- |
| ИР = | PS|0 + PS|1 + PS|2 – 200 коэффициент |
| 10 |

Если индекс «Руфье» меньше 0 то это отличный результат

- от 0 до 5 хороший результат

- от 6 до 10 – посредственный

- от 11 до 15 слабый

- больше 15 неудовлетворительный

5. **Гарвардский степ – тест.**

Он позволяет определить ход восстановительных процессов в организме.

Способ выполнения:

* Ребенок делает восхождения на ступеньку h – 20 см = 30 восхождений в 1 мин.

t – 5 мин (на счет 1-2-3-4) всего 4 шага.

* Если обследованный не может ходить это время, то фиксируется фактическое время 2, 3, 4 мин.
* Затем посадить ребенка на стул и в течении первых 30 сек восстановительного периода на каждой 2-3-4 минуте подсчитывается (ЧСС – частота сердечных сокращений).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс Г.С.Т. = | t \* 100 | \*2 |
| (f/1 + f/2 + f/3) |

|  |  |
| --- | --- |
| 5мин (300с +100) | \*2 |
| (120+110+70) |

Например

f/1- вторая минута

f/2- третья минута Все в секундах.

f/3- четвертая минута

|  |  |
| --- | --- |
| Менее | 55 – плохой результат |
|  | 56 – 65 – ниже среднего результат |
|  | 66 – 70 – средний результат |
|  | 71 – 80 – выше среднего результат |
|  | 81 – 90 – хороший результат |
|  |  |

Из всего можно сделать вывод: Чем больше и шире мы используем здоровье – сберегающие технологии, тем лучше создаем условия для сохранения и укрепления здоровья детей, а значит для развития физической культуры личности.