

Выступление из опыта работы на тему: Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.

Выполнила: Спиридонова М.В.

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях является частью общегосударственной системы физического воспитания. Строится она с учетом возрастных, психологических особенностей детей при обязательном контакте с семьями.

В первые семь лет жизни у детей формируются важнейшие двигательные навыки, закладываются основы здоровья, создаются решающие предпосылки всестороннего развития личности. Особую роль играет в это время физическое воспитание, в процессе которого происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем. Я стараюсь разрабатывать двигательный режим для детей своей группы с учетом их возраста, здоровья.

Основное содержание физического воспитания в группе составляют различные виды физических упражнений: основные, танцевальные движения, строевые и Общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры. Спортивные упражнения, простейшие формы: дальние прогулки за пределы участка детского сада. Дети должны не только овладеть ими на уровне возрастных возможностей, но и иметь элементарное понимание их пользы для здоровья. У каждого ребенка непременно должны быть свои любимые игры или упражнения. Полное отсутствие интереса к движениям рассматривается как фактор риска в развитии ребёнка.

Слайд №1

В основе физического воспитания лежат психогигиенические, эколого- природные факторы. Психогигиенические факторы включают общий режим труда и отдыха, питание, гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования и т.д. Любой из перечисленных факторов способствует осуществлению цели и задач физвоспитания лишь при условии полного физиологического и психологического комфорта ребенка.

Слайд № 2

Физическое воспитание дошкольников - сложный процесс. Для того, чтобы дети усвоили выполнение физических упражнений вначале мы их разучиваем на физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения на утренней гимнастике, в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определённым образом успешно складывается только при тесном взаимодействии, воспитателя группы и семьи.

Чтобы эта работа была эффективной я использую следующие формы работы по физическому воспитанию:

1. Физкультурные занятия - проводится три раза в неделю (один раз на воздухе)
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:
 - Утренняя гимнастика
 - Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
3. Активный отдых:
 - физкультурный досуг;
 - физкультурные праздники;
 - дни здоровья;
4. Самостоятельная двигательная активность детей - проводится на прогулке.
5. Задания на дом - форма работы с родителями.

Индивидуальная работа с детьми - проводится на прогулке

Разберём эти формы работы в отдельности.

Слайд №3

Физкультурное занятие-это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Для проведения занятия я подбираю физические упражнения, определяю последовательность их выполнения, составляю план-конспект, продумываю методику проведения, готовлю оборудование, размещаю его, слежу за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей. Занятие проводится три раза в неделю (два раза в зале, один раз на воздухе). Летом все занятия проводятся на воздухе.

Продолжительность занятия от - 25 минут в СТАРШЕЙ группе. Занятие состоит из трёх частей. Каждая часть имеет свои специфические задачи и своё содержание.(1-ВВОДНАЯ,2 ОСНОВНАЯ.3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ).

Слайд №4

Слайд №5

Существует несколько типов занятий:

Учебно-тренировочное занятие.

Сюжетное физкультурное занятие.

Игровое занятие. Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

Тематическое физкультурное занятие. Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений

Контрольное занятие. Проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей. Самостоятельная двигательная активность способствует укреплению здоровья, улучшению физического развития, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей.

Родителям даю рекомендации по методике выполнения задания. Делаю это через родительские уголки, папки - передвижки, и в индивидуальных беседах.

Слайд №7

В своей работе я использую различные варианты проведения **утренней гимнастики**. Это утренняя гимнастика игрового характера (две-три подвижные игры разной интенсивности), с использованием полосы препятствий с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия.

Для большей эффективности самостоятельной двигательной деятельности у детей я организую

- культурно-игровую среду: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий.
- закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке: во время утреннего приёма, до занятий и между ними, на прогулке, после сна в вечернее время.

Слайд №8

Прогулки способствуют повышению выносливости организма ребёнка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям, учат детей преодолевать различные препятствия, становятся подвижными, ловкими, смелыми, укрепляют мышечную систему, повышают жизненный тонус, развивают наблюдательность, расширяют представления об окружающем, способствуют воспитанию любви к родному краю, воспитывают трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе.

Во время прогулок я использую: подвижные игры, бессюжетные народные игры с предметами (такие, как бабки, серсо, кольцеброс, кегли). Зимой провожу - катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

Слайд №9

В своей работе я также использую **здоровьесберегающие** технологии, которые обеспечивают сохранение, укрепление и коррекцию здоровья дошкольников:

- адаптация;
- режим дня;
- рациональное питание;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- закаливание;
- физкультминутка;
- бодрящая гимнастика после сна; и другие

В основе физического воспитания лежат психогигиенические, эколого- природные факторы. Психогигиенические факторы включают общий режим труда и отдыха, питание, гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования и т.д. Любой из перечисленных факторов способствует осуществлению цели и задач физвоспитания лишь при условии полного физиологического и психологического комфорта ребенка. Поэтому при оценке эффективности названных факторов учитывается не их «правильность» в целом, а то, насколько каждый из детей их принимает и старается им следовать.

Слайд №10

Утренняя гимнастика

При определении степени тяжести адаптации используются критерии:

- эмоциональное состояние ребёнка.
- социальные контакты ребёнка.
- сон ребёнка.
- аппетит ребёнка.

Режим дня, включающий разумное распределение времени, отведённого для приёма пищи и сна, и правильное чередование физических, умственных и эмоциональных проявлений в жизнедеятельности детей обеспечивают условия для оптимальной ритмичности процессов в растущем организме, способствуют всестороннему и гармоничному развитию здорового ребёнка.

Важной частью оздоровительной работы является питание.

Слайд №11

А также и закаливание.

Рассмотрим некоторые приемы закаливания, применяемые в детских дошкольных учреждениях:

1. Обширное умывание-влажными руками протирать руки до локтя, шею, верхней части груди.
2. Ходьба по мокрым дорожкам - дети проходят сначала по мокрой дорожке сшитой из ткани, затем по сухой.
3. Обливание ног - обливают водой стопы, по мере привыкания обливают и голень.
4. Ходьба босиком - применяют вовремя физкультурных занятий.
5. Сон без маечек - проводится круглый год

Большое значение при применении здоровьесберегающих технологий имеет **проветривание помещений**, где находятся дети.

Во время проведения занятий проводятся физкультминутки, для снятия утомления.

Слайд №12

Физкультминутки - кратковременные физические упражнения.

Целью таких минуток является: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры

головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Физкультминутки проводятся в различных формах, это:

В форме общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц.

В форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.

В форме дидактической игры с движением. Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, по математике.

В форме танцевальных движений. Используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.

Слайд №13

Большое значение в укреплении здоровья детей играет и **гимнастика после дневного сна**. Цель этой гимнастики - помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Проводится при открытых фрамугах в течение 7-15 минут.

В любой комплекс гимнастики после сна включаю разные виды ходьбы, бега, прыжков, корректирующих упражнений на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Например: ходьба на носках, руки за головой, ходьба на пятках, руки на поясе; ходьба на наружном крае стопы, пальцы ног поджаты, руки на поясе; ходьба в приседе, руки на поясе.

Стараюсь использовать разные виды гимнастики: разминка в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера, пробежки по массажным

дорожкам (эти упражнения желательно проводить в сочетании с контрастными воздушными ваннами и проводятся не менее двух раз в неделю по 5-7 минут). (

Целью **корректирующей гимнастики** является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Общие задачи решаются путём подбора специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей. Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Их применение даёт возможность изменить угол наклона таза, восстановить симметричное положение крыльев подвздошных костей, надплечий, лопаток, выправить положение головы, величину изгибов позвоночника.

Вывод : Целенаправленное физическое воспитание и оздоровительная работа дают возможность всем детям овладеть наиболее рациональными способами выполнения движений в оптимальных условиях, развить физическую силу, выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье, способность противостоять стрессом, инфекционно-простудным заболеваниям.