Описание опыта инструктора по физическому развитию
Демковой Ирины Григорьевны

Введение

1.Тема опыта: «Реализация образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС.»

2.Сведения об авторе: Демкова Ирина Григорьевна, образование-высшее.Закончила МГУ им Н.П.Огарева; год окончания 2007; по специальности«Технолог сельскохозяйственного производства». В 2015г.прошла переподготовку в ФГБОУ ВПО «МГПИ им М.Е.Евсевьева, «Дошкольное образование», воспитатель. Общий стаж – 19 лет, педагогический стаж -16 лет, в данной должности -16 лет,в МДОУ «Детский сад № 124» - 19лет.

3.АктуальностьУдовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение ими всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных , разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только развить умственные познавательные способности но и повысить физическую подготовленность- главная цель физического воспитания в ДОО.

Охрана и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, осуществление комплекса психолого – педагогической и создание условий безопасной образовательной среды,а также профилактической и оздоровительной работы это является задачейосновной образовательной программы дошкольного образования в соответствии ФГОС. В связи с этим поиск новыхметодов и форм повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнкаприобретает особую актуальность. Занятие с использованием тренажероводна из таких форм. Большую эффективность они приобретают в работе с детьми старшего дошкольного возраста, которые уже достаточно хорошо владеющими сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте повышаются возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим адаптационные нагрузкам разного характера ,интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат (ОДА).

Современные тренажеры красочны, интересны детям, малогабаритны, легко устанавливаются и эстетичны и гигиеничны. Тренажерыочень просты и удобны в обращении, они могут использоваться на ООД по физической культуре и во время гимнастики как после дневного сна, в самостоятельной деятельности, так же и утром и на физкультурных праздниках и досугах. Развитию силы, укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости всему этому способствует работа на тренажерах. А также позволяет детям овладеть комплексом упражнений и удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме всего сказанного, эти упражнения активизируют познавательную деятельность, значительно повышают

эмоциональный настрой детей и воспитывают выдержку и решительность, смелость, любознательность, а также воображение. Они помогают управлять своим поведением и обращаться со сверстниками, формируют умение бережно обращаться с пособиями.Учитывая перечисленное можно сделать предположение о влиянии на физическое развитие упражнений на тренажерах. Поэтому при работе с детьми старшего дошкольного возраста необходимо использовать упражнения на тренажерах.

4.Основная идея опыта:Выявление эффективности применения упражнений на тренажерах в работе с детьми старшего дошкольного возраста по развитию физических качеств.

5.Теоретическая база: Работы педагогов (Е.А.Аркина, В.В. Гориневского, Т.И.Осокина, А.В. Кенеман и др.), психологов (Л.А.Венгера, А.В.Запорожца и др.),физиологов (И.М.Сеченова, А.А.Ухтомского и др.) и тдпосвящены вопросу физического воспитания и развития дошкольников.Тренажерам в развитии таких физических качеств, как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливостьотводится важная роль. Показатели уровня физической подготовленности детейповышаются. Кроме того, занятия с тренажерами учат бережно обращаться с тренажерами и активизируют познавательную деятельность детей и формируют нравственно-волевые качества (выдержка, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость),а также развивают эмоциональность, любознательность и воображение и конечно помогают управлять своим поведением и способами общения со сверстниками.

6.Новизна: При регулярном использованияв физкультурно - оздоровительной работеупражнений на тренажерах у детей старшего дошкольного возраста развитие силы и быстроты движений и ловкости и гибкости происходит эффективнее.

Технология опыта С широким применением игровой деятельностивыстраиваетсявся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Я учитываю следующее в работе с детьми на тренажерах разного вида: Детидопускаютсяк занятиямтолько после определения врачом состояния здоровья и уровня их функциональной и физической подготовленности. Определяется оптимальный объем физической нагрузки. Индивидуально-дифференцированный подход к детям с учетом не только вышеназванных критериев, но и уровня их двигательной активности. Создаются условия, которые способствуют удовлетворению естественной потребности детей в двигательной активности и развитию физических и нравственно-волевых качеств личности.

Провожус детьми старшего дошкольного возраста занятия по физической культуре с использованием тренажеров как простейших, так и сложного устройства. Чтодает возможность овладеть комплексом упражнений, которые

помогают укреплению групп мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.ООД с использованием тренажеров провожуодин раз в неделю в первой половине дня (по плану).

Провожу ознакомление с тренажерами отдельно с каждым ребенком или с небольшой подгруппой. В ООД использую такие тренажеры сложного устройства как : «Вело тренажер», «Гребля», «Беговая дорожка», «Бегущий по волнам».

Наряду с тренажерами сложного устройства использую и простейшие тренажеры: детские эспандеры, диски «Здоровья», гантели, мячи-массажеры,резиновые кольца, массажные коврики; гимнастические мячи, гимнастические палки…. Простейшие тренажеры удобны в использовании, они не занимают много места, удобны для переноса.Чтобы реализовать индивидуально-дифференцированный подходраспределяюдетей на две подгруппы с учетом: состояния здоровья, уровня физической подготовленности и двигательной активности. В ООДпланирую не более 7-10 упражнений с простейшими тренажерами из разных исходных положений. В зависимости от их сложности повторяются они 3-7 раз. В занятие включаются не более двух новых упражнений. Выполняя их особое внимание следует обращать на осанку и дыхание детей, контролируя сочетание вдоха и выдоха с определенными моментами движения.

В своей работе использую разработанный мною план упражнений на тренажерах.

Результативность опыта:

1.Проведя анализ проделаннойимной работы выяснилось, чтов процессе выполнения упражнений с тренажерами у детей развивается и сила и быстрота движений и ловкость и гибкость,постепенно вырабатывается общая выносливость. На основе объяснений и указанийдети способны выполнять упражнения не только по показу педагога. Дети уже осознают двигательную задачу. Ониимеют достаточно четкие представления о направлении движений способны контролировать свои действия и четко выполняют поставленные задачи. Занимаясь с тренажерами у детей в большей степени развивается интерес к различнымформам двигательной активности их видам и увеличивается стремление к физическому самосовершенствованию, формируется осознанное отношение к выполнению двигательных заданий. У детейобогащается двигательный опыт.Формируется стойкая привычка к занятиям физкультурой и спортом.

2.Результативность опыта по физическому развитию ориентирована на целенаправленную, систематическую и планомерную работу, которая обеспечивает высокие результаты.Не смотря на этовоспитанник целевых ориентиров может достигнуть, номожет и нет по причине своих индивидуальных особенностей развития. Исходя из этого они не могут служить оценкой всего качества образования, в том числе и «Физического развития» ребенка.

-Мною былиразработаны памятки для родителей: «Простейшие тренажеры и их использование в домашних условиях», «Повышаем двигательную активность ребенка с использованием простейших тренажеров».
-Консультации для педагогов: «Использование спортивных тренажеров на занятиях»,«Методика организации работы с детьми на современных тренажерах».

3. При условии четко организованного медико-педагогического контролявозможно обеспечить воспитаниездорового ребенка. Кроме этого также положительно влияет на этот процесс сотрудничество педагогов и родителей в этом направлении, их сознательноеотношение к использованию здоровьесберегающих практик и положительному измененияюздоровьесозидающего пространства. Все этопозволяет ребенку действовать в соответствии с критериями ведения ЗОЖ и укрепить свои внутренние позиции.Положительные результаты достигаютсяпри регулярном их применении.

4. Я провожу открытые занятия, выступаю на семинарахвцелях обмена опытом с коллегами. Стараюсь повышать свой методический уровень, эту возможность дают курсы повышения квалификации. Также изучаю опыт работы других инструкторов физического развития.

Список литературы:
Интернет ресурсы:

1. http://pedsovet.org [Всероссийский интернет-педсовет]; .
2. http://www.drofa.ru[Сайт издательства «Дрофа»];
3.http://www.fipi.ru[Сайт Федерального института педагогических измерений];
4. http://easyen.ru[Современный учительский портал];

Печатная литература:

1. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая библиотека. Москва, 2005г.
3. ЖелезнякН. Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М, 2009 г.
4. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
5. Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод.пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.

6. Кириллова Ю.А. «Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет» «Дошкольная педагогика», № 1,2 – 2005 г.
7. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.
8. Рунова М.А. Дифферернцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.

9.Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.