

Представление
педагогического опыта инструктора по физической
культуре Федотовой Надежды Анатольевны
МДОУ «Детский сад № 97 комбинированного вида»

Тема педагогического опыта.

«Развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) дошкольников в процессе реализации образовательной области Физическое развитие и приобщение детей 3-7 лет к основам здорового образа жизни»

Сведения об авторе.

Федотова Надежда Анатольевна – инструктор по физической культуре.
Образование – высшее, МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 1997 г., Педагог дошкольного образования по специальности «Педагогика и психология дошкольного образования»

Педагогический стаж – 31 год, в данной организации – 37 лет, инструктором по физической культуре -31 год.

Актуальность

Физическое воспитание является основой всестороннего развития личности ребенка. Двигаясь, ребенок познает мир, чем больше разнообразных движений он знает, тем шире его возможности в восприятии, ощущении, познании и других психических процессах, значит, полноценнее осуществляется его развитие. В возрасте 3-7 лет закладываются основные привычки поведения, и формируется характер человека. Это период овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями. Поэтому вопрос о физическом воспитании детей дошкольного возраста, в частности, развитие у них основных двигательных качеств, сохраняет свою актуальность уже многие годы. К сожалению, современные условия жизни: цифровизация, информатизация и новые технологии, хотя и облегчают жизнь человечества, но также способствуют уменьшению двигательной активности, что касается и подрастающего поколения.

Основная идея опыта

На современном этапе моей основной задачей, как инструктора по физической культуре ДОО является реализация потребности дошкольников в двигательной активности средствами физической культуры. Работая долгое время с детьми дошкольного возраста, я сделала вывод: чем лучше развиты физические качества ребенка, тем больше у него уверенности в своих силах, стабильнее психологическое благополучие, выше общая физическая подготовленность. Развитие основных физических качеств находится в тесной связи с формированием необходимых человеку двигательных умений и навыков.

Параллельно необходимо формировать у детей привычку и потребность в здоровом образе жизни, основы здоровьесбережения, сознательное отношение к своему здоровью, как ценности. Только в таком комплексе, считаю возможным гармоничное физическое развитие современного ребенка.

Теоретическая база опыта

Идеи моего опыта подкрепляются теоретической базой: согласно ФГОС

ДО главной задачей образовательной области «Физическое развитие» является гармоничное развития у воспитанников физического и психического здоровья. Важность целенаправленности организации работы по физическому воспитанию отмечали такие ученые, как В.Г. Алямовская, А.В. Запорожец, Ю.Ф. Змановский, А.Н. Леонтьев, В.А. Кудрявцев и др. Зная и принимая во внимание закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы, всего учебно - образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), который обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности к поступлению в школу.

Не теряет своей актуальности педагогическая система физического воспитания П.Ф. Лесгафта. Он разработал комплексную систему упражнений для детей, которая рассматривается в связи с физическим воспитанием (гигиеническая и оздоровительная ценность физических упражнений). Выбор физических упражнений основан на психологических особенностях детей и возрастных анатомо-физиологических, постепенной сложности и разнообразии упражнений. Он стремился обеспечить, чтобы определенная система привела к всестороннему развитию и надлежащему функционированию человеческого тела, способствовала постепенному формированию его физической силы. Физическое развитие Лесгафт признавал только в связи с умственным, эстетическим и нравственным развитием и трудовой деятельностью. Процесс выполнения физических упражнений ученым рассматривался как единый одновременный процесс духовного и физического совершенствования. Основной задачей в учении было воспитание сознательного отношения к своим действиям, которое позволяет делать большую работу с меньшими усилиями и преодолевать возникающие трудности. Подчеркивается важность слова, адресованного к сознанию ребенка, исключая механическую имитацию движений, что требует от педагога систематической подготовки к занятиям и учета постепенного увеличения физической активности, изменения упражнений и их разнообразия.

Новизна

Творческой находкой в своей работе по развитию физических качеств считаю использование современных здоровьесберегающих технологий. Работу по данному направлению я веду с 2010 года, исследования показали, что гибкость, сила, выносливость, ловкость, быстрота успешно развиваются на занятиях фитболгимнастикой, в упражнениях на степплатформах.

Технология опыта

Физические качества являются основным аспектом физического воспитания. Они связаны с психофизиологическими и биологическими характеристиками тела ребенка. Физические качества проявляются через определенные двигательные умения, и их развитие идет в единстве с обучением детей двигательным навыкам, влияя на их улучшение, укрепление всего организма, увеличение эмоционально - позитивного состояния психики.

Как и во всей педагогической работе, важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому развить свои способности и проявить их в движении, наиболее подходящем для

возможностей ребенка.

Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Развитие быстроты движений.

Для развития скоростных качеств я использую упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом. В игровой деятельности на занятиях используют различные виды бега. Развитию быстроты так же способствуют подвижные игры и эстафеты, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот моменту ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы.

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

При воспитании ребенка дошкольного возраста следует учитывать возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц. Именно поэтому я использую общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направленные на постепенное развитие силы.

При отборе упражнений я уделяю особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения. Все они подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка и направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно - сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Воспитание выносливости.

Необходимость развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин:

Выносливость позволяет укрепить организм ребенка, и в первую очередь сердечно -сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.

Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

Выносливость позволяет формировать волевые качества личности: целеустремленность, упорство, настойчивость, смелость и решительность, уверенность в своих силах. То есть физические движения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя, доводить начатое дело до конца. Этому очень важно

научить в дошкольном возрасте. Кроме того, умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе.

Известно, что лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках и т.д. Именно те движения, которые требуют участия большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию и воспитанию. Достоинствами применяемых движений являются их динамизм, простота, возможность использования в различных играх.

Развитие гибкости.

Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Результатом недостаточного развития гибкости часто могут становиться различные травмы.

Развиваю гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что, упражняя тело, мы влияем на мозг. Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье. Большое значение в жизнедеятельности ребенка имеет хорошая осанка. Скелет — каркас и опора всех мягких тканей и органов, поэтому формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку: они укрепляют мышцы и связочный аппарат.

Развитие ловкости

В своей работе я использую два пути тренировки ловкости:

1. накопление разнообразных двигательных навыков и умений;
2. совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Физические качества формируются у детей дошкольного возраста комплексно, развитие каждого из них, способствует улучшению других. Развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости требует пристального внимания педагогов, и соблюдения ими следующих правил:

- помоги, но не навреди;
- заинтересуй, но не настаивай;
- каждый ребенок индивидуален.

В процессе освоения нового двигательного опыта и развития физических качеств обязательно знакомя детей с основами здорового образа жизни: польза активной деятельности, закаливающих процедур, утренней гимнастики, игр на свежем воздухе.

Мной разработаны и проводятся занятия познавательного цикла «Если хочешь быть здоров» для детей 4-7 лет. Систематически проводятся консультации родителей по вопросам физического развития дошкольников в семье.

Результативность опыта.

Результативность проделанной работы на протяжении долгого времени подтверждают показатели воспитанников при сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО I ступени «К стартам готов».

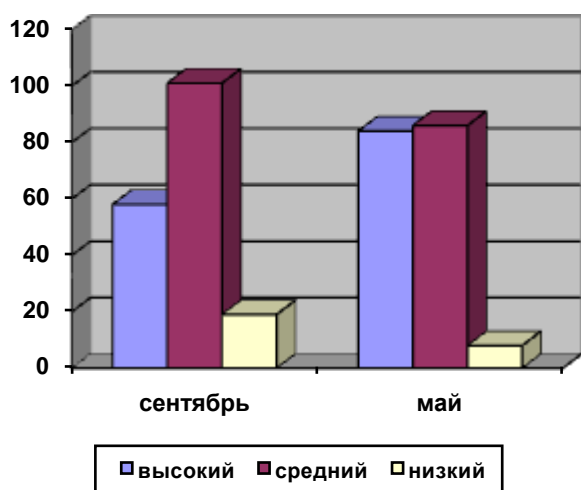
Требования включают в себя показатели силы, гибкости, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, меткости.

Наш детский сад принимает активное участие в данном мероприятии с 2015 года. В личном зачете юные спортсмены каждый год получают золотые, серебряные и бронзовые Знаки отличия ГТО.

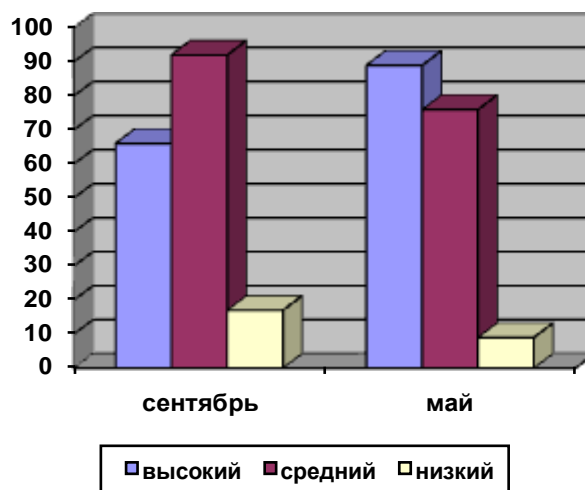
Кроме того, систематический мониторинг физического развития и физической подготовленности на начало и конец года в каждой возрастной группе дает положительную динамику относительно результатов каждого ребенка, что соответствует целевым ориентирам дошкольного образования ФГОС.

Мониторинг положительной динамики уровня физической подготовленности дошкольников.

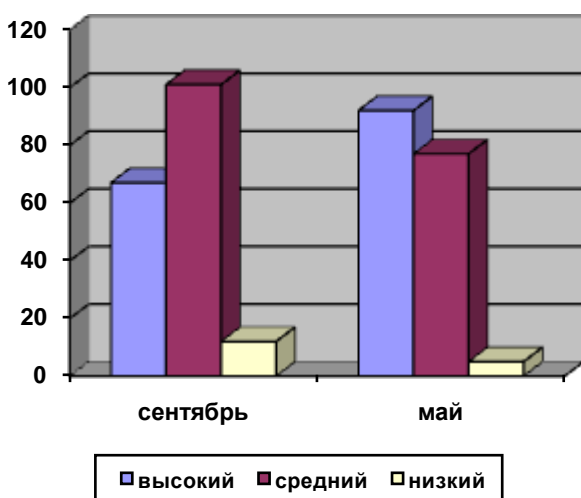
2019- 2020 учебный год



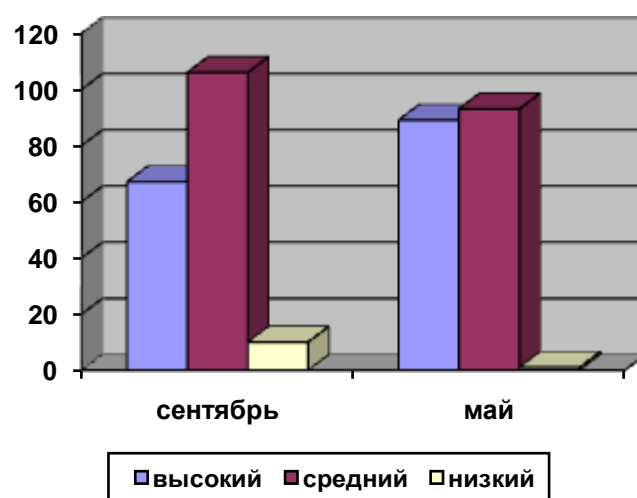
2020 – 2021 учебный год



2021 – 2022 учебный год



2022-2023 учебный год



Анализ результативности

Результаты диагностики за несколько лет показывают качественное изменение уровня физической подготовленности воспитанников, прослеживается систематический переход из группы со средним значением развития в группу с высокими показателями, уменьшение количества детей, не справляющихся с выполнением возрастных нормативов. Это подтверждает эффективность здоровьесберегающих технологий, методов и приемов, применяемых в физкультурно-оздоровительной работе дошкольного учреждения.

Адресные рекомендации по использованию опыта:

Представленный инновационный педагогический опыт работы вызывает интерес у педагогов дошкольных образовательных организаций. Опыт работы могут воспользоваться в практике инструктора по физической культуре дошкольных образовательных организаций г.о. Саранск.