Представление педагогического опыта инструктора по физической культуре МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №2» Салямовой Анастасии Олеговны

ВВЕДЕНИЕ

Тема опыта: «Использование фитнес-технологий в укреплении здоровья и совершенствовании физического развития детей дошкольного возраста»

Сведения об авторе: Салямова Анастасия Олеговна, образование высшее.

Общий трудовой стаж –9 лет.

Педагогический стаж – 5 лет.

Стаж работы в МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №2» – 5 лет.

Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья и физического развития детей на сегодняшний день является самой актуальной. Одним из приоритетных направлений формирования и укрепления здоровья нации служит процесс физического воспитания подрастающего поколения, ориентированный на укрепление физического и психического здоровья, повышение их работоспособности и физической подготовленности. В рамках реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования физическое развитие направлено на развитие двигательной активности, физических качеств.

Здоровье детей - одна из важных и главных ценностей общества. Поэтому, решение ее, является важной задачей. Движение - основа любой практической деятельности ребенка. Несмотря на это, в настоящее время, наблюдается снижение активной двигательной деятельности детей, что влечет за собой снижение уровня здоровья дошкольника

Современные же дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами, телефонами и планшетами). Это вызывает утомление

определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Однообразие же традиционных занятий снижает интерес у детей к физической культуре.

Фитнес-технологии – это совокупность способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растёт как за рубежом, так и у нас в стране и представляет интерес для специалистов по физической культуре. Детский фитнес – это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Именно так закладываются и правильная походка, и красивая осанка, и ровный почерк, и четкая речь.

Основная идея опыта.

Я считаю актуальным поиск новых эффективных путей оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста, повышение их любознательности на занятиях и, безусловно, приобщение к здоровому образу жизни. Популяризация фитнеса, как разновидности физической культуры в последние годы привела к большому количеству инновационных технологий применяемых на практике.

Внести в физическую активность дошкольников можно много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы занятий с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Теоретическая база.

Нормативно-правовое обеспечение.

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 No 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049.13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (с изменениями и дополнениями)

– Конвенция о правах ребенка.

В своей работе я опиралась теории и труды разных авторов. В их числе Токаева Т.Э и ее программа «Будь здоров, дошкольник, в которой дается технология овладения ребенком представлений о себе, своем здоровье и

физической культуре. У Е. В. Сулим представлен интересный и достаточно оригинальный материал в книге «Занятия физкультурой: игровой стрейчинг.

В деятельности по внедрению фитнес-технологий в образовательный процесс используется литература: А. И. Назарова игровой стрейчинг; Фитнес для малышей, Филиппова, С.О. Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников; Детский фитнес : учеб. Пособие; Рыбкина, О. Н. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. А так же у меня вызвали интерес пособия Шорыгиной Т.А. и Фоминой Н.А.

Новизна моего опыта заключается в поиске новых форм и методов работы с детьми дошкольного возраста, повысить интерес к занятиям физической культурой. Внести в физическую активность дошкольников новое и интересное с помощью использования современных фитнес - технологий. Разнообразить традиционные формы образовательной деятельности.

ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА.

Спектр фитнес-технологий, используемых мною в работе с детьми, многообразен и включает в себя: силовую гимнастику, ритмическую гимнастику и аэробику, фитбол-гимнастику, игровой стретчинг, са-фи-дансе, игровой самомассаж, ортопедические занятия направленные на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки.

Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий,

что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

В своем педагогическом опыте я бы хотела подробно остановится *на игровом стрейчинге и ритмической гимнастике.*.

Стретчинг – это система упражнения на статическую растяжку позвоночника и мышц тела. Эти упражнения – отличная профилактика нарушений осанки, плоскостопия. Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

Отличительной особенностью является сопровождение упражнений музыкой и интересной историей, сюжетом или сказкой. С возможностью последующего использования воспитателями в утренней гимнастике.

При этом воспитанники и тело тренируют, и внимание, и воображение. Ведь в ходе занятия он должен представлять себя в роли разных героев, у каждого из которых свои повадки и особенности.

Ритмическая гимнастика и аэробика.

В основу «Ритмической композиции» входят – упражнения различных видов гимнастики (основной, спортивной, художественной, акробатики, элементы современной аэробики, упражнения с предметами, элементы современного танца.

Такие композиции составляются мной в определенной последовательности по разным сюжетам, объединяются соответствующим музыкальным репертуаром и используются в форме показательных выступлений на спортивных праздниках, открытых занятиях.

Мною были разработаны и составлены картотеки «Физкультурные сказки с использованием упражнений игрового стрейчинга» и «Тематические композиции ритмической гимнастики»

Одно из условий ФГОС ДО, это взаимодействие детского сада с родителями по вопросам образования ребенка и непосредственного вовлечения их в образовательную среду.

Поэтому для решения задач по физическому развитию необходимы совместные усилия педагогов и родителей. Однако большинство современных родителей, к сожалению, не являются для ребенка положительным примером в ведении здорового образа жизни.

Взаимодействие с родителями проходит по двум направлениям:

1. Педагогическое просвещение родителей:

- памятки, буклеты по темам: «Профилактика плоскостопия», «Физкультура и спорт», «Дыхательная гимнастика», «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Плоскостопие и косолапость», «Мы за здоровый образ жизни»;

-консультации для родителей на темы: «Здоровые дети в здоровой семье», «Зарядка для красивой осанки», «Дыхательная гимнастика», «Йога для детей», «Бережем здоровье с детства», «Играйте с детьми», «На зарядку становись».

2. Вовлечение родителей в образовательный процесс:

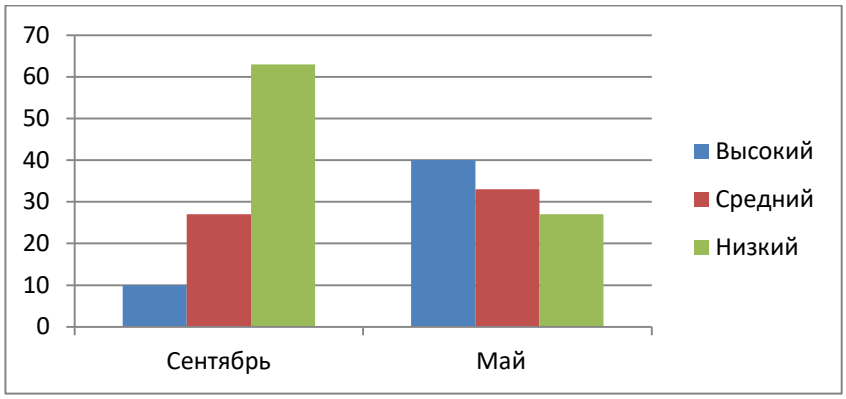
- помощь в создании развивающей предметно-пространственной среды – спортивных уголков в групповых комнатах,

- проведение мастер-класса по теме «О правильной осанке», практической консультации «На зарядку вместе с мамой» в условиях пандемии на Zoom – платформе.

Накопленный опыт позволил выстроить систему использования элементов фитнес-технологий в образовательной деятельности, которая дает возможность обогатить содержание воспитательно-образовательного процесса в области «физическое развитие», сделать ее современной и эффективной. Получен эмоциональный положительный отклик от воспитанников и их родителей.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

Сравнивая результаты практической деятельности на основе диагностики детей можно сказать, что проводимая работа в этом направлении свидетельствует о том, что в течение учебного года произошли качественные изменения. Результаты диагностики показали, что в начале учебного года (сентябрь) 63% детей имели низкий уровень физического развития, 27% – средний уровень и только 10% – высокий. К концу следующего года обучения (май) результаты диагностики показали следующее: у 40% детей выявлен высокий уровень, у 33% – средний и 27% – низкий.



Таким образом, судя по показателям, влияние фитнес-технологий на физическое развитие детей дошкольного возраста имеет большое значение.

Внедрение фитнес-технологий в современные дошкольные учреждения способствует привлечению детей и их родителей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития наших дошкольников.

У воспитанников появится устойчивый интерес к постоянным физическим упражнениям. Они смогут применять полученные знания на практике, проявлять творчество, активность и инициативность.

ТРУДНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДАННОГО ОПЫТА

Время отведенное на занятия по физическому развитию очень мало для того чтобы уделить внимание каждому ребенку в должной степени. При

разучивание комплексов ритмической гимнастики некоторые воспитанники запоминают движения сразу, а есть те, для которых в данном виде работы возникают трудности, так же на занятиях с фитболами заниматься возможно только при проведении занятия по подгруппам.

Основные трудности в использовании данного опыта заключаются в том, что родители мало времени уделяют занятиям с детьми, а ведь именно они – пример для своих детей. Именно по-этому стоить уделять особое внимание работе с родителями.

Тема фитнеса очень обширна и вызывает у меня интерес к расширению своих педагогических знаний и практических умений. Работу по данной теме планирую продолжать и дальше.

Мой опыт работы размещён на сайте МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №2» http://ds2sar.schoolrm.ru.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березняк, Л. Н. Танцевально-ритмическая гимнастика "Са-Фи-Дансе" // Воспитание дошкольников. - 2014. - № 3. - С. 36-49. Борисова, М. М.
2. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 1999.
3. Левшинов, Андрей Алексеевич Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья / Левшинов Андрей Алексеевич. - М.: АСТ, 2019. - 816 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Мозайка-Синтез Москва 2011 г.
5. Силантьева, С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей / С.В. Силантьева. - М.: Литера, 2020. - 571 с
6. Сулим, Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. ФГОС ДО / Е.В. Сулим. - М.: Сфера, 2014. - 159 с. 39.

7. Сулим, Елена Владимировна Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет / Сулим Елена Владимировна. - М.: Сфера, 2017. - 606 с.

8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2010.

9. Токаева, Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3—7 лет. ФГОС ДО / Т.Э. Токаева. - М.: Сфера, 2016. - 405 с.

10. Фомина Н. А. «Сказочный театр физической культуры. Физкультурные занятия с дошкольниками в муз. ритме сказок» / авт.-сост. Н.А.Фомина. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель. – 91 с.