

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Атяшевского муниципального района
«Атяшевский детский сад комбинированного вида №1»

Введение

Тема опыта «Двигательная активность основа физического развития детей дошкольного возраста».

Степкина Евгения Станиславовна инструктор по физической культуре Дата рождения: 08.12.1971 год.

Образование: Средне - специальное, Алатырское педагогическое училище Мин Он и ВШ Чувашской Республики, специальность: дошкольное образование (воспитатель дошкольного образовательного учреждения)

Педагогический стаж: 14 лет.

Стаж работы в данном учреждении: 27 лет. Квалификационная категория – первая.

Движение - кладовая жизни.

Плутарх

Актуальность

Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребёнка.

Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Это средство приобщения детей к здоровому образу жизни. В самом общем виде содержание образовательной области «Физическое развитие» направленно на формирование у детей интереса и ценного отношения к занятиям физической культурой.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Двигательная активность – это насущная необходимость для растущего организма. Основа этих качеств закладывается в детстве. Поэтому большое внимание уделяется развитию силы, ловкости, выносливости детей в детском саду. Поэтому я выбрала тему моего опыта: «Двигательная активность - основа физического развития детей дошкольного возраста».

Основная идея опыта.

Я поставила перед собой цель: воспитывать здоровых, жизнерадостных, жизнестойких, физически совершенных, гармонически и творчески развитых детей. Главными, актуальными задачами моей работы по организации двигательной активности являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

Теоретическая база.

Многие известные врачи, педагоги отмечают, что движения являются важным средством не только развития, но и воспитания ребенка, способствуя формированию его личности.

Как отмечает доктор педагогических наук В. Кудрявцев, «Физкультура – потому и культура, что призвана вести ребенка за рамки повседневно накапливаемого двигательного опыта...»

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». (Гиппократ – отец медицины).

Ж.Ж. Руссо высказал такую мысль: «Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли».

П.Ф. Лесгафт считал, что использование физических упражнений позволяет формировать у ребенка трудолюбие, самостоятельность в выполнении работы, творческое отношение к делу.

По мнению Руновой М.А. понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

По этому, в первую очередь, я начала свою работу с изучения методической литературы.

Технология опыта

В своей работе я использую разные формы организации детей. Каждая из форм физического воспитания имеет и своё специфическое назначение: обучающее, организационное, стимулирование умственной работоспособности, активный отдых, коррекция физического и двигательного развития. На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Двигательный режим включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима обеспечила удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотрела рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

В разработанную мною модель двигательной активности в нашем детском саду, включила упражнения на коррекцию осанки, подвижные игры, оздоровительный бег, позы животных и экскурсии по территории ДОУ и поселку. Эта модель включает в себя разные виды мероприятий по физической культуре.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребёнка. Формируется и развивается внутренний мир ребёнка - его мысли, чувства, нравственные качества, поведение. Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья, которое позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность.

Я стараюсь использовать разные формы физкультурных занятий: игровые занятия, сюжетно-игровые, занятия по интересам, занятия с использованием тренажеров, круговая тренировка, занятия ритмической гимнастикой, занятия фитбол- гимнастикой, диагностические или контрольные занятия, занятия с использованием ИКТ. Используя нетрадиционные методы обучения и воспитания помогаю мне сочетать стремление к физическому совершенствованию детей с морально-этическими и эстетическими нормами.

Формы проведения занятий выбираются мною, в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий. Обязательно включаю в занятия по физической культуре музыкальное сопровождение. При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыками произвольного расслабления и некоторыми этюдами психогимнастики, я использую специальную музыку, тематически связанную с сюжетом, для релаксации в сочетании с естественными звуками. Звуки океанских волн, шума моря, самые расслабляющие, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физиологического самоконтроля, развитию психических способностей.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удается сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации. Таким детям предлагаю спокойно посидеть и посмотреть, как расслабляются остальные.

Двигательная активность на занятии - важный показатель его эффективности. Она играет двойную роль: обеспечивает удовлетворение потребностей детей в движении и создаёт условия для овладения конкретными движениями.

Хорошую двигательную разрядку получают дети во время подвижных игр. Наблюдая за детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет) я заметила, что двигательная активность у мальчиков и девочек отличается. У мальчиков преобладают подвижные игры, у девочек игры спокойного характера с преобладанием статических поз. Девочки раскладывают игровой материал вокруг себя, поэтому игровая деятельность статична. И для подвижных игр мальчики и девочки редко объединяются. Поэтому я стараюсь больше использовать совместные подвижные игры. Учитывая интерес детей, обеспечиваю большое разнообразие видов и форм проведения. В содержание подвижных игр включаю следующие виды физических упражнений: основные движения, общеразвивающие упражнения. Оздоровительный эффект подвижных игр стараюсь обеспечить при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности. Подвижные игры помогают мне формировать у детей инициативность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, а также быстроту реакции, ловкость и т.д.

После того, как дети овладевают двигательными навыками, я включаю спортивные игры и упражнения. Они вызывают у детей интерес. Мальчики и девочки объединяются в бросании мяча в кольцо, прыжков, ходьбе по бревну и т.д.

Так ребенок через игру придет к осмыслению пользы и удовольствия, которых можно достичь за счет разнообразных спортивных занятий.

У детей 7 лет двигательная активность повышена. Они уже самостоятельно упражняются в движениях, стараются добиться хороших результатов. Часто девочки и мальчики играют вместе: учатся прыгать через скакалку, крутить обруч, меряются физической силой. Стараюсь привлечь к этому малоактивных детей. Провождая индивидуальную работу с малоактивными детьми, использую разные методы и приемы: поощрения, убеждения. Даю возможность ребенку поверить в свои силы и способности. Часто объединяю в играх и упражнениях активных и пассивных детей, а также как с одинаковым, так и с различным уровнем развития движений. Особенно эффективен этот способ при разучивании бега с преодолением препятствий, бега змейкой, при метании в цель.

Также в своей работе я использую мордовские подвижные игры, в них всегда применяется импровизированный поэтический текст, интересны и разнообразные игровые прелюдии, например считалки. Дети с удовольствием играют «В курочек», «В зайчиков», «В гусей и волка», «В горшочки» и т.д. Используя мордовские подвижные игры, хороводы, считалки, спортивные мероприятия с использованием мордовского фольклора, я стараюсь у детей развивать не только физические качества, но и приобщаю их к национальной культуре.

При организации физического воспитания стараюсь учитывать время года. В весенне-летний период двигательная активность у детей повышена, поэтому больше использую подвижные и спортивные игры на улице, различные мероприятия соревновательного характера. А в осенне-зимний период предлагаю детям более спокойные игры и упражнения. К концу недели так же стараюсь использовать малоподвижные игры, так как наблюдается у детей снижение двигательной активности.

Целесообразно подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей. Так на занятие предлагаю детям: «посмотрите вверх, как плывут по зимнему небу облака», «друг другу помогайте взбираться, не надо толкаться», «на горку вберишься, с горки скатись».

Подвижные игры, особенно игры на воздухе одновременно способствуют оздоровлению и укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактики обострений заболеваний.

Для профилактики плоскостопия, которое чаще встречается у слабых и плохо развитых физически детей, включаю игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках, со сгибанием пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов. Такие игры проводятся без обуви. («Ловкие ноги», «Ну-ка, донеси» и др.) Очень нравятся детям недели Здоровья, проводимые в нашем детском саду, которые дают большие возможности для оздоровления и эмоционального самочувствия детей. Кроме специально организованных занятий по развитию двигательной активности, проводятся познавательные занятия, цель которых формирование привычки к здоровому образу жизни через познание собственного «Я» и движения. В содержание этих занятий входит ознакомление детей со своим телом.

Физкультурные досуги я провожу два раза в месяц, как в физкультурном зале, так и на воздухе. Содержание составляю знакомые, в основном, подвижные игры и физические упражнения, знакомые детям и обновлённые путём введения неожиданных для ребят условий, необычных пособий, способов организации. В оснащение занятий, мероприятий использую много необычного: блины, горячий чай, мягкие модули, санки ледянки, магнитофон и т.д.

В детском саду руковожу кружком «Грация», целью которого является развития у детей гибкости, ловкости, силы и выносливости. Стараюсь включать в занятия кружка и комплексы специальных упражнений и игр для профилактики плоскостопия и осанки. Дети учатся работать с гимнастическими лентами, мячами, обручами.

Мои воспитанники принимают участие в различных районных мероприятиях и показывают свои успехи.

Таким образом, я стараюсь двигательную активность детей делать более разнообразной, чтобы она способствовала укреплению здоровья детей, созданию эмоционального положительного тонуса.

Родители - активные помощники в организации образовательного процесса. Нельзя добиться хороших результатов в решении физического воспитания и развития, если они не решаются совместно с семьёй. Природой предусмотрено, что дети изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Поэтому вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте ДООУ с семьей.

Я стараюсь максимально привлечь родителей к активному участию, добилась полного осознания проблемы и активного стремления к сотрудничеству.

Провела анкетирование родителей «Двигательная активность детей», «Физическое развитие ребенка» и др., что позволило мне наиболее глубоко изучить и понять, какие темы и в какой форме необходимо раскрыть родителям. Широко использую информацию в родительских уголках, в папках-передвижках «С физкультурой дружить - здоровым быть!», «Спортивный уголок дома», «Правильная осанка и ее значение», «Физкультура вместе». Интересно проходят спортивные досуги с участием родителей «Папа, мама, я - спортивная семья!», «Я и мама - самые спортивные!», «Зарница» и др.

Результативность опыта.

В начале и конце учебного года провожу диагностику физического и двигательного развития детей, определяю конкретный уровень развития каждого ребёнка.

	Начало года			Конец года		
	В	С	Н	В	С	Н
2017 - 2018	47%	40%	13%	64%	31%	5%
2018 - 2019	49%	39%	12%	58%	37%	5%
2019 - 2020	50%	41%	9%	67%	30%	3%

На основании результатов диагностики, разрабатываю необходимые средства и методы их физического воспитания.

Для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, возможностями и потребностями ребёнка в физкультурном зале и на физкультурной площадке подбираю физкультурное оборудование и удобно размещаю его, чтобы был доступен детям.

Многое оборудование изготавливаю своими руками из бросового материала.

Для себя сделала вывод, что разнообразие пособий вызывает у ребёнка интерес к движениям, предупреждает у него развитие двигательных стереотипов, активизирует творческие способности, умение использовать пособия в разнообразной деятельности - двигательной, игровой.

Таким образом, проводимая мной работа, дала положительный результат:

-81% детей обладают достаточным запасом движений, с охотой выполняют

физические упражнения;

-75% детей умеют действовать сообща в коллективе, осознанно воспринимают двигательные, словесные пояснения;

-34% детей самостоятельно организуют подвижные игры, стали более дисциплинированными при соблюдении правил игры;

-53% детей проявляют творческую инициативу при выполнении заданий;

-67% детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств, для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Работа в данном направлении позволила привлечь 80% родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение пребывания в дошкольном учреждении; 71% активно участвуют в совместных мероприятиях ДООУ.

В целях обмена опытом с коллегами, я провожу открытые занятия, выступаю на педагогическом совете, семинарах. Помогаю воспитателям эффективно и разнообразно организовать двигательную активность детей раннего возраста и дошкольного возраста. Даю методические рекомендации: как заинтересовать детей, как усложнить задание, как поддержать ребенка в стремление точно выполнить движение и др. Стараюсь повышать свой методический уровень, такую возможность дают курсы повышения квалификации. Изучаю опыт работы других инструкторов физической культуре.

Список литературы.

1. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Владос, 2000.
2. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2000.
3. Формы оздоровления детей 4-7 лет / Е.И. Подольская-Волгоград, Учитель, 2009г.
4. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 1999.
5. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. - М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. - М.: Владос, 2003.
7. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. - М.: Владос, 1999.
8. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет / М.Ю. Карпушина - М. ТЦ «Сфера», 2008г.
9. Мы в Мордовии живем / Примерный региональный модуль программы дошкольного образования / Саранское Мордовское книжное издательство 2011г.
10. Спортивные мероприятия для детей 5-7 лет с использованием мордовского фольклора / Саранск 2008г.
11. Физическая культура дошкольникам / Л.Д. Глазырина, 2000.