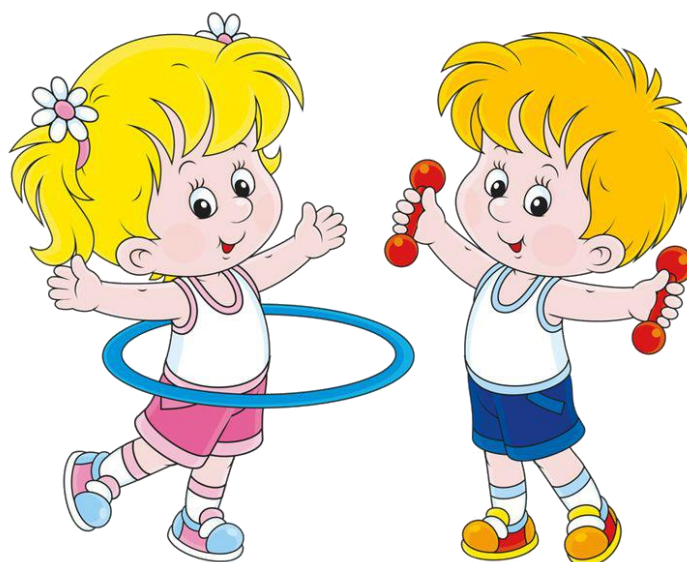


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнечный круг» комбинированного вида



Семинар – практикум
«Современные подходы
к физическому развитию детей
в условиях детского сада»



г. НИЖНИЙ ТАГИЛ

март 2019 г.

*«...Помните, что первые семь лет жизни –
самое важное время в формировании физического здоровья человека.
А значит, этот период нужно грамотно смоделировать,
иначе впоследствии за сегодняшние просчеты
придется платить слишком дорого»*

Ю.Ф. Змановский

Цель: Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в вопросах физического развития детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО.

Задачи:

1. Конкретизировать представление участников семинара-практикума о реализации ВФСК ГТО (I ступень).
2. Представить опыт работы педагогов МБДОУ д/с «Солнечный круг» по использованию современных здоровьесберегающих технологий в дошкольной образовательной организации.
3. Создать условия для профессионального общения, развития творческой активности педагогов.

СОДЕРЖАНИЕ:

«ГТО – ОТ ИСТОРИИ ДО СДАЧИ НОРМАТИВОВ»

Маргарита Алексеевна Киришева, инструктор физической культуры д/с № 133



Комплекс ГТО, как программа физической подготовки, в истории нашей страны сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. В 1980-е гг. интерес к сдаче норм и здоровому образу жизни, к сожалению, начал угасать, а с 1993 г. ушло в прошлое и ГТО. 24 марта 2014 г. Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал новый указ, касающийся здорового образа жизни. Указом предписано «ввести в действие Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Успешно сдавшие нормативы награждаются соответствующим сложности значком отличия ГТО («золото», «серебро» и «бронза»). Знак ГТО вручается вместе с удостоверением. Обладатели значков ГТО будут иметь преимущества при поступлении в высшие учебные заведения. Также студентам, заслужившие значок ГТО, станут получать повышенные стипендии.

Обязательное условие – регистрация на сайт ВФСК ГТО: <https://user.gto.ru/user/register> (при необходимости нажмите на «Регистрация»).

В рамках мониторинга дети дошкольного возраста выполняют тесты: Челночный бег 3х10 м (с); бег 30 м; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту); метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

В дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Поэтому очень важно прививать детям любовь к спорту, здоровому образу жизни.

«ПОДГОТОВКА ДОШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО»

Татьяна Георгиевна Булдакова, инструктор физической культуры д/с № 108



Успешность выполнения каждым дошкольником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Методика работы с детьми дошкольного возраста при подготовке к сдаче норм ГТО в целом должна быть направлена на максимальную реализацию способностей каждого ребёнка.

Одним из наиболее трудных видов испытания для большинства детей является тестовое испытание - поднимание туловища из положения лежа на спине, так как у детей слабо развиты мышцы брюшного пресса. Хороший тренировочный эффект дают такие распространенные упражнения, как: «Ножницы», «Крестики», «Велосипед», наклоны в стороны и вниз, подтягивание ног к себе в положении лежа на спине, подтягивание ног с мячом.

Обязательным тестовым испытанием является и отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу). В этом упражнении в основном задействованы мышцы рук и ног. Очень распространенными тренировочными упражнениями для развития этих мышц являются: «Таракашки», «Раки», «Тачка», «Обезьянки», ходьба «гуськом», различные прыжки, ОРУ с отягощением (гантели, набивные мячи).

Игра и движение являются ведущим видом деятельности дошкольника, поэтому эффективная подготовительная работа по развитию физических качеств детей будет осуществляться и с помощью подвижных игр. Но для того, чтобы эффект от игры был положительный, необходимо при ее выборе учитывать виды нагрузок с учётом возрастных особенностей и физического развития детей.

«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»

Эльвира Исмаиловна Насырова, Ксения Павловна Шерина, воспитатели д/с № 80



Из множества предлагаемых оздоровительных методик, наибольшее внимание педагогов нашего детского сада в работе с детьми привлекла методика игрового стретчинга, основанная на статичном растяжении мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющем предотвратить и исправить нарушения в работе опорно – двигательного аппарата и оказывающем глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Понятие «стретчинг» появилось в русском языке от английского слова stretch-растяжение – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Упражнения стретчинга проводятся в виде сюжетной или тематической игры, в которую входят 8 – 9 упражнений на растяжение различных групп мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения под музыку в спокойном темпе.

Все занятия и физические упражнения стретчинга проводятся в интересной, театральной форме. Перевоплощение в любимых сказочных и мультипликационных героев в процессе занятий еще больше заинтересовывают детей в выполнении нужных движений. Делаются они без какого-либо вмешательства со стороны, а их медленный темп дает возможность ребенку прочувствовать все свое тело, при этом сохраняется максимальная безопасность для здоровья.

Комплексы упражнений, подобраны таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

В нашем детском саду игровой стретчинг используется не только на занятиях физкультурой, но и в других формах работы с детьми, в различных режимных моментах, помогая превратить эти занятия в увлекательную игру-сказку, где дети становятся ее персонажами. Не интенсивность, а систематичность упражнений - вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Татьяна Вениаминовна Трифонова, воспитатель д/с № 41



В своей практике я давно использую корригирующую гимнастику как эффективную технологию профилактики и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени, улучшение кровоснабжения, тонизирование мышц, подтягивающих своды стоп.

Корригирующие упражнения включаются в различные формы физкультурно-оздоровительной работы: как в специально организованную деятельность, так и в самостоятельную двигательную деятельность детей.

Упражнения рекомендуется выполнять босыми ногами, сидя или лежа, можно и из исходного положения стоя и в ходьбе. Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.

При использовании корригирующих упражнений большую роль играет нетрадиционное оборудование — палочки, веревочки, камешки, массажные дорожки, канат и т.д.

Упражнения носят игровой характер. Например: длинные и короткие ноги идут по дороге (ходьба на носках и пятках.); ловкие ноги идут по дороге (ходьба по гимнастической палке, обручу, канату, шнуру.) В конце упражнений проводится самомассаж платочками. Вместо платочков, можно использовать детские носочки, в которых дети приходят в детский сад. Каждый ребенок своим носочком, массажными, энергичными движениями, вправо, влево, в направлении от пяточки к носочку и обратно, воздействует на стопу.

Такие упражнения регулярно можно выполнять как в детском саду, так и в домашних условиях. Это полезно и весело для детей в любом возрасте, и отличный способ поднять детское настроение.

«САМОМАССАЖ – КАК ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ЗОЖ»

Татьяна Валерьевна Коровайная, воспитатель д/с № 133



Самомассаж – очень увлекательная, веселая и здоровая технология, поскольку таким образом дети учатся лучше понимать свое тело и между делом развивают мелкую моторику рук. самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения просты, доступны и интересны детям любого возраста.

Массаж ладоней и пальцев рук - *Массаж «Пять маленьких лекарей».*

Это самомассаж пальчиков. На зонах пальцев есть представительство всего организма: массаж большого пальца способом растирания повышает деятельность головного мозга, указательного – деятельность желудка, среднего – положительно влияет на работу кишечника, безымянного – нормализует функцию печени, мизинца – стимулирует работу сердца. При проведении самомассажа рук и ножек активизируются определенные зоны в головном мозге.

Использование шаров Су-Джок или «Ёжиков» приносит детям много положительных эмоций, они абсолютно безопасны и доступны.

Самомассаж ушных раковин - *«Поиграем ушками».*

Массаж ушной раковины активизирует работу всего организма. Учеными замечено, что, если ребенку 2 — 3 раза в день проводить массаж ушных раковин, он меньше болеет, лучше развивается, нормализуется работа многих систем организма.

Все упражнения проводятся парно, одновременно обеими руками.

Рекомендуется делать массаж регулярно. Он стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань. Со временем отступят насморк, кашель, аллергия.

Выбирая комплекс упражнений для самомассажа, не забудьте и о других частях тела: спина, живот, грудная клетка, руки, ноги, ушки.

«ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СКАЗКОТЕРАПИЯ?»

Екатерина Михайловна Мурзина, воспитатель д/с № 3



Сказка служит мостиком, соединяющим внешний мир с внутренним миром ребенка, а привлекательность сказкотерапии заключается в том, что, погружая ребёнка в сказочную ситуацию мы педагоги, легко можем заинтересовать ребёнка решением разного рода задач, способствующих его речевого развития, творческих способностей, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Сказка позволяет сделать процесс обучения интересным и увлекательным для малыша, ребёнок эмоционально готов к восприятию нового: сосредоточен, вовлечён и заинтересован.

В нашем детском саду взаимодействие с детьми при помощи сказкотерапии проходит очень плодотворно и интересно. Используем ее как часть занятия или в режимных моментах, например – утренний прием, в совместной индивидуальной деятельности и прочее... Все начинается у нас с ритуала, например, приветствие с предметом: дети образуют круг и передают друг другу КОЛОКОЛЬЧИК, называя свое имя.

Сказкотерапия может проходить как спектакль — разыгрывание сказки. Артисты— дети подсознательно сами выберут для себя подходящую им роль, а педагогу же отводится главная роль — он озвучивает текст сказки и приглашает участников выполнять определенные действия, а может проводится и в форме чтения или обсуждения самой сказки. Занятия сказкотерапией могут включать в себя как известные сказки, так и придуманные воспитателем, в качестве авторов могут выступать и сами дети. Важно дать возможность каждому ребенку высказаться—любое мнение имеет право на существование и не должно осуждаться.

Завершается наша игровая ситуация релаксационной паузой, в ходе которой дети с закрытыми глазами слушают педагога и представляют то, о чем он говорит.

Сказкотерапия — прекрасный, увлекательный путь, который поможет решить вашим детям возрастные проблемы. Удачи на сказочном пути!

«Сказка лечит, Сказка греет, Сказка учит жить...»

«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, КАК ФОРМА СОТРУДНИЧЕСТВА ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ»

Людмила Вячеславовна Урванцева, старший воспитатель д/с № 108



Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. В детских садах объединения «Солнечный круг» активно ведется работа с родителями по укреплению и сохранению здоровья детей.

В рамках проведения городской методической декады «Здоровая семья – здоровый ребенок» был организован семейный клуб «Нам со спортом по пути ГТО ждет впереди!».

Летом ребята активно дружат со спортом, принимая участие в летних Олимпийских играх и соревнованиях между детскими садами «Веселая дорога к нормам ГТО».

В зимний период родители и дети - активные участники Малых зимних Олимпийских игр среди детских садов Тагилстроевского района «Мы будущие олимпийцы России», всероссийских забегов «Лыжня России».

Одной из эффективных форм пропаганды здоровой и крепкой семьи является проведение совместных спортивных праздников и соревнований. Дети очень любят праздники, а когда рядом папа или мама - это праздник вдвойне. А родители, участвуя в совместных мероприятиях, получают возможность видеть, как ребенок ведёт себя в коллективе. Совместные праздники надолго остаются в памяти взрослых и детей. Именно они благотворно влияют на взаимоотношения в семье, вызывают чувство гордости за общие и индивидуальные победы и побуждают родителей поощрять спортивные интересы ребенка.