

## Показ-панорама «Физическое развитие в режимных моментах»

### Цель:

Знакомство участников с опытом работы по организации двигательной активности детей в режиме дня в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

### Задачи:

- познакомить с основными формами организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, с использованием методов работы по сохранению и укреплению здоровья;

-распространить педагогический опыт по организации двигательной активности детей в режиме дня с целью повышения профессиональной компетентности педагогов;

-раскрыть целесообразность применения в двигательной активности у детей дошкольного возраста

### Ход:

-Здравствуйте, дорогие коллеги и все присутствующие в зале! Я рада приветствовать вас в нашем детском саду. Давайте знакомимся, меня зовут Соболева Ольга Александровна.

Сегодня я поделюсь своим опытом работы с детьми по «Организации двигательной активности детей в режиме дня». Но для начала я хочу погрузить вас в теоретическую часть сегодняшней темы.

Уважаемые коллеги попрошу каждого определить 1-2 словами, что для вас значит двигательная активность.

Таким, образом мы определили, что у каждого есть свое представление о двигательной активности.

Двигательная активность - это естественная потребность человека, - это способ различных качеств быстроты, ловкости, силы. Двигательная активность -это способ познания мира. В двигательной активности ребенок учится целенаправленно действовать. Двигательная активность - это способ управления эмоциональным состоянием. Во время двигательной активности можно сбросить лишнее напряжение, лишнюю энергию. Двигательная активность – это еще способ оздоровления организма.

*«Движение – это жизнь»* - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько

необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни ребенка.

Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли профилактирующего средства. Кроме того движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Наш мастер-класс, предлагаю построить в форме *«Один день в детском саду»*. Этот процесс будет интересным, не утомительным, полезным для вас и применительным в вашей педагогической практике.

#### 1 слайд. Утренняя гимнастика

Одной из первых форм работы с детьми в детском саду является утренняя гимнастика один из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Ее назначение и методика проведения общеизвестны.

Удачно подобранное музыкальное сопровождение заменяет при выполнении упражнений счет воспитателя. Под музыку дети хорошо усваивают ритм движений, темп выполнения их, а у воспитателя появляется возможность, не прерывая упражнения, оказывать индивидуальную помощь. Привыкнув к звучанию музыки на физкультурном занятии и утренней гимнастике, дети легко переключаются с выполнения одного задания на

другое в соответствии с изменением характера музыки, что позволяет сократить время на словесные указания.

В теплый период на протяжении несколько лет в нашем детском саду утренняя гимнастика проходит на улице для всех групп одновременно под музыку, дети испытывают массу положительных эмоций и заряд бодрости на весь день.

Предлагаю вам просмотреть фрагмент утренней гимнастики с использованием музыкального сопровождения с детьми старшего возраста в зале и на улице.

(Просмотр видеофрагментов комплексов утренней гимнастики детьми старшей группы «Наркас» под песенку «Что нам нужно для зарядки»).

#### 2 слайд Физкультминутки

Следующей формой работы с детьми является физкультминутки. Проводятся они воспитателем по мере необходимости (*в течение 3–5 мин.*) в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне.

Физкультминутка с музыкальным сопровождением это танцевальные упражнения, импровизированные движения.

Видеопросмотр физкультминутки «*Маша и все, все, все*», и «*Скачет лягушонок*».

Физкультминутки можно подобрать и по теме занятия, вот допустим рассматривая тему «*Полет в космос*» используем такую физкультминутку.

Я думаю, вы немного утомились, и предлагаю вам тоже встать и выполнить несколько несложных упражнений.

#### Показ педагогами физкультминутки по «*Туки - ток*»(1мин)

#### 3 слайд Физкультурное занятие

Особое значение в воспитании здорового ребенка, необходимо придавать развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях.

Основные задачи способствовать укреплению детского организма, формировать двигательные умения и навыки, развивать физические качества. Музыкальное сопровождение подчиняется выполнению этих задач. Она также облегчает усвоение различных построений и перестроений, которые обычно даются в начале и в конце занятия. Наиболее целесообразно проводить под музыку некоторые основные движения, строевые и ОРУ. Если физические упражнения выполняются с достаточным напряжением, в индивидуальном ритме (*равновесие, лазание, метание, прыжки в высоту, длину и др.*) использовать музыку не следует. В моей работе мне помогает тематическая подборка, так например если тема недели «*Полет в космос*» ОРУ дети с удовольствием выполняли упражнения под песню «*Покорители космоса*», в заключительной части использую подвижные игры «*Космонавты*».

Музыка помогает лучше организовывать занятия, повысить их плотность, освобождая педагога от регулирования темпа и ритма упражнений, от счета, она позволяет сконцентрировать его на педагогическом процессе, объяснениях, индивидуальных указаниях и помощи, исправления ошибок по ходу выполнения упражнений. Музыкальное сопровождение позволяет добиваться не только высокой четкости и правильности, но и пластичности, выразительности движений. Во многом этому способствуют двигательные импровизации детей на различные темы в соответствии с ритмом и характером музыки.

#### 4 слайд Самостоятельно двигательная деятельность

Основу двигательного режима составляет самостоятельная двигательная деятельность, которая должна занять свое четкое место в общем режиме дня : утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (*утренней и вечерней*). Однако и здесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве самостоятельной деятельностью можно в значительной мере влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребенка.

Для организации самостоятельной двигательной активности ребенка, необходимо заинтересовать его. Для этого в своей работе я использую, например:

1. Тренажёр "Поймай мяч ловушкой" Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (*длина от 40 см до 1 м*) с капсулой от "киндер-сюрприза" на конце. Цель - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.

2. Тренажёр "Попади в кольцо" Деревянное кольцо (*диаметр - 40 см*) крепится в дверном проёме на расстоянии около 1, 5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма (*около 2 м*) с мягким шариком. Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется : играющие должны не только бросать, но и ловить.

3. "Лыжи" Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой. Ребёнок, надев "лыжи", выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

4. Напольные шашки Полотно размером 1 на 1 м расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта. Дети играют в шашки лёжа на полу, что позволяет разгрузить позвоночник.

#### 5 слайд Подвижные игры

Следующей традиционной двигательной формой организации являются подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Во время подвижной игры, музыку нужно использовать очень аккуратно. Так как подвижная игра большой интенсивности, повышает активность и увеличивает эмоциональный подъем детей. Подвижные игры позволяют избежать однообразия движений, и способствует всестороннему развитию детей.

Показ педагогами подвижной игры по «Космонавты»(1мин)

#### 7 слайд Гимнастика после сна

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствуют комплексы гимнастики после дневного сна, которые носят вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (*от 7-15 минут*) .

Комплекс упражнений проводится в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3-4

минут, выполняют 4-5 общеразвивающих упражнений. Для «музыкальных подъемов подбирались преимущественно классические произведения, детские песни». Предлагаются упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя.

Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (*пробежка*) или хождение по тропам здоровья. Физические упражнения гимнастики - простые и доступные для детей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья - подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья.

Показ педагогами гимнастики после дневного сна.

РППС в группе

Я создала " Центр физического развития", который находится в доступном для детей месте и наполнила его пособиями как для самостоятельной деятельности детей, так и совместной и организованной образовательной деятельности.

Часть оборудования для развития двигательной активности было приобретено в магазине: кольцебросы, мишени для игры в дартс и баскетбол, мячи разных размеров, обручи, массажеры, кегли и др. Но значительную часть " Центра" занимает нестандартное оборудование, изготовленное мной и родителями детей : " дорожки здоровья" из пуговиц, камушков, крышек и т. п., коврики для массажа стоп, гантели из пластиковых бутылок, мешочки для метания с крупой и песком, «*снежки*» из ваты, разноцветные флажки и султанчики, ребристая дорожка, нагрудные атрибуты и многое другое.

Все это оборудование - красочное, эстетически оформленное - я использую при проведении утренней гимнастики, подвижных игр, игровой деятельности на развитие двигательной активности, спортивных развлечениях и др.

Для систематизации методического материала по физкультурно-оздоровительной работе я оформила огромное количество картотек, комплексов гимнастик и упражнений по проведению оздоровительной деятельности в режимных моментах : комплексы ОРУ и ОВД, утренней гимнастики и гимнастики после сна, артикуляционной, зрительной и др., картотеки подвижных игр, игр — забав, хороводных игр, игр в кругу и на прогулках, массажа и самомассажа, физминуток, песенок, потешек и многое другое.

Главными помощниками и союзниками, конечно, являются родители. Я постаралась вызвать у них интерес к физической культуре, укреплению

здоровья своих детей. С этой целью оформила папки " Мама, папа, я - спортивная семья«, «*Спортивная копилка*», " Школа здоровья" и др. Подготовила консультации по развитию физических навыков в семье, на прогулках и т. д., рекомендации по ведению здорового образа жизни. В " Уголке здоровья" размещаю информацию специалистов по профилактике простудных заболеваний.

Уважаемые коллеги! думаю, «*Один день в детском саду*» прошел интересно и незабываемо.

В своём выступлении я показала, как можно организовать двигательную активность детей в режиме дня.