

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа №20 имени В.Ф. Грушина
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевска Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Василек»

«Эффективность используемых форм физкультурной работы в группе»

Консультация для воспитателей

Винокурова
Татьяна Александровна

г. Новокуйбышевск, 2023

«Эффективные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста»

Для полного гармоничного развития человека, в первую очередь необходимо: быть здоровым, дружить со спортом и физкультурой.

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. Физкультурные занятия – самая эффективная школа обучения движениям. С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, что является одной из главных задач дошкольного образования.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный характер. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего организма.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Необходимая двигательная активность способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. А в целом вырабатывает у ребенка с раннего возраста культурно-гигиенические навыки. Работа мозга неотделима от работы физической, это доказано многими учеными античности и современности. Заключение в пользу движения, здорового образа жизни и как следствие здоровое население.

Непрерывная образовательная деятельность (НОД) по физической культуре

Физкультурное занятие является основной формой физического воспитания в детском саду. Занятия обязательны для всех детей. Они проводятся круглый год в определенные дни. Для каждой возрастной группы установлена целесообразная длительность занятий. Летом физкультура не отменяется.

С целью повышения качества организации и проведения физкультурных занятий, а также повышения интереса детей к физической

культуре и двигательной активности, я использую разные формы занятий, в том числе и авторские разработки.

Типы физкультурных занятий:

Классические (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части);

Игровые (с использованием игр: народные подвижные игры, игры – эстафеты, игры – аттракционы и т.д.);

Сюжетные (объединенные определенным сюжетом);

Занятия с элементами аэробики;

Интегрированные занятия;

Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, упражнения с мячом и т.д.);

Контрольно – проверочные (диагностика).

В каждом возрастном периоде занятия имеют разную направленность. Маленьких детей учат ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучают приемам элементарной страховки. В среднем возрасте развиваются физические качества. А в старших формируется потребность в движении, развиваются двигательные способности и самостоятельность.

В структуру занятия, наряду с двигательными упражнениями, включаю упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения, самомассаж и релаксацию. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

Физкультминутки

Проводятся воспитателями по мере необходимости (в течение 3-5 мин) в зависимости от вида и содержания НОД, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. По окончании физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным. После умственной нагрузки и вынужденной позы позволяет хорошо отдохнуть двигательная разминка. Она состоит из 3-4 упражнений, а также упражнений с использованием физкультурных пособий. В конце проводится упражнение на расслабление. Можно так же проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением.

Подвижные игры, физические упражнения на прогулке

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети достаточно полно реализовывают свои двигательные потребности. Здесь, на прогулке, наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей. Возрастные особенности двигательной активности детей определяются условиями организации, характером и содержанием их деятельности. Особенно важно целенаправленное

руководство двигательной активностью детей старшего дошкольного возраста. К этому возрасту дети приобрели уже достаточно большой двигательный опыт и овладели сложными видами движений. Но без правильного педагогического руководства дети не всегда смогут реализовать свои возможности. Как в организационных, так и в самостоятельных играх важно своевременное переключение детей с одного вида занятий на другой и рациональное сочетание их по степени подвижности. Поэтому, очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в поле его зрения.

Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат.

На прогулке дети много и с удовольствием двигаются. И для удовлетворения этой потребности им следует предоставить всю площадь участка. Подвижные игры активизируют движения детей, обогащают их новыми яркими впечатлениями. В подвижных играх закрепляется умение каждого ребенка вслушиваться в речь взрослого, выполнять его требования, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Рекомендуется проводить три подвижные игры в течение прогулки. Содержание игр должно сочетаться с предшествующей и последующей деятельностью детей. После спокойных занятий рекомендуются игры более подвижного характера, организуемые в начале прогулки. После музыки и физкультуры целесообразны игры средней подвижности. Они проводятся в середине или конце прогулки. Длительность каждой игры не более 3-4 минут, количество участников не регламентируется (по желанию детей).

Гимнастика после дневного сна

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и ее продолжительность. Форма проведения различна.

Гимнастика игрового характера типа «Потягушки»;

Разминка пробуждения и комплекс упражнений;

Разминка пробуждения и самомассаж;

Ходьба по солевым и массажным дорожкам.

Дети постепенно просыпаются под звуки музыки, лежа в постели, в течение 3-4 минут, выполняют 4-5 общеразвивающих упражнений из разных исходных положений. После этого дети выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17-19 градусов. В группе дети выполняют произвольные танцевальные движения, дыхательную гимнастику и одеваются. Ходьба по массажным и солевым дорожкам осуществляется ежедневно. Дети занимаются в трусиках и босиком.

Самостоятельная двигательная деятельность.

Помимо НООД по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место должна занимать самостоятельная

двигательная деятельность. Однако и здесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве самостоятельной деятельностью можно влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребенка. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между НОД, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей должны чередоваться с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

Физкультурные праздники, спортивные развлечения, недели здоровья.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения эти формы организации занимают прочное место. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива детского сада и семьи. Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиенических факторов, а также методов оздоровительной направленности.

Система физкультурно-оздоровительной работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени.

Главное в ней - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любимым видом спорта.