

Выступление на педагогическом совете № 2
«Детский сад – возможность полноценно
развиваться»

на тему:

***«Развитие физических качеств детей старшего дошкольного
возраста с помощью подвижных игр»***

22.11.2019 г.

Провела воспитатель младшей группы
Семёнова Людмила Викторовна

Актуальность данной работы заключена в том, что игра является ведущим видом деятельности дошкольника, она понятна и доступна ему. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем физически развивать ребенка.

1. Для чего нужна физкультура?

Физкультура:

- Способствует укреплению иммунитета
- Способность координировать движения
- Способствует повышению активности дошкольника
- Способствует укреплению организма дошкольника

2. Цель работы: формирование основ здорового образа жизни; укрепление здоровья; физического и психического развития детей

Задачи:

- Оздоровительные – охрана и укрепление здоровья;
- Образовательные – формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств;
- Воспитательные – формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и спорта.

3. График занятий физкультурой в детском саду:

- Количество занятий в неделю -2 – 3 раза в неделю;
- Время проведения – до обеда, после обеда;
- Длительность занятий – не более 20 мин. т.к. теряется концентрация внимания

4. Структура занятий: Основная часть 15-19 минут

- комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики 2 мин.
- общеразвивающие упражнения 3-5 мин.
- основные виды движений 5-7 мин.
- веселый тренинг – 2 мин.
- подвижная игра – 3 мин.

Вводная часть: Занимательная разминка 5-7 мин

Заключительная часть: Игра малой подвижности – 1 мин.

5. Занимательная разминка - это вводная часть тренировки, она подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам.

Виды разминки – ходьба, ходьба на четвереньках, прыжки, бег и др.

Выполнение всех упражнений под рифмованные фразы педагога, музыкальное сопровождение, способствует дополнительному повышению интереса детей к занятиям по физкультуре.

6. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики

- Периодичность и продолжительность: Выполняются в течение 3 месяцев, продолжительность каждого комплекса состоящих из нескольких упражнений 1 -2 минуты;

7. Общеразвивающие упражнения: Периодичность и продолжительность - Выполняются в течение 3 – 5 минут; Проводится на протяжении 2 недель

Упражнения: С обручем, с большим мячом, с плоской палкой, с кубиками, со средним мячом и др.; Дети встают на плоские кольца – «домики»; Берут палочки, обручи, мячи выполняют с ними упражнения.

Основные виды движений:

Периодичность и продолжительность

Проводятся каждый месяц в течение 1 недели; Упражнения повторяются по 2 – 3 раза.

Упражнения: Все упражнения выполняются поточным методом друг за другом; Упражнения с мячом:

1. Бросок вверх, поймать руками.
2. Бросок об пол, поймать.
3. Катить руками в приседе.
4. Ведение ногами и др.

Препятствия:

1. Ползание по скамейке на четвереньках.
2. Ходьба по веревке прямо.
3. Перешагивание через набивные мячи.
4. Лазанье боком под веревкой.

5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

8. Веселый тренинг, комплекс упражнений:

Периодичность и продолжительность - Выполняются в течение 2 недель. Следуя от более легкого к более сложному; Продолжительность каждого упражнения - 2 минуты.

«Качалочка» - Лежа на спине, ноги вместе, сгибаем ноги, прижимаем колени к груди и обхватываем колени руками. Качаемся на спине вправо, влево. Повторять 3 – раза; Для мышц: рук, ног; гибкости

«Морская звезда» - Лежа на животе, поднимаем руки и ноги в стороны. Покачиваемся как на волнах и др.; Для мышц: рук, ног, спины; гибкости.

9. Подвижная игра: Периодичность и продолжительность - Проводятся каждое занятие

Упражнения: «Мороз – красный нос» - Два домика (напротив друга) Считалочкой выбирается возящий - мороз. Мороз говорит слова «я мороз, красный нос, прячьте щеки, прячьте нос, ну ка кто из вас решится в путь дороженьку пуститься». Дети перебегают из дома в дом;

«Солнышко и дождик» - На слово «солнышко» дети бегают, прыгают, выполняют танцевальные движения. На слово «дождик» - прячутся под зонтик.

10. Игра малой подвижности; 11. Физкультурное развлечение «Поиграем»

12. Польза физкультуры в детских садах:

- Занимаясь физической культурой дома и в ДООУ: мы приучаем ребят к физическим упражнениям и подвижным играм, мотивируя детей не только удовольствиями, но и разъясняя пользу для осанки, развития;

- Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства;

- Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих.

13. Диагностике результативности работы по формированию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста при проведении подвижных игр.

Для выявления эффективности развития физических качеств дошкольников обеих групп – 5 девочек и 5 мальчиков после трех дней

общеобразовательного периода проводится контрольное тестирование, с помощью которого предполагается выявить уровень развития физических качеств дошкольников.

По результатам расчётов просматривается тенденция роста развития физических качеств дошкольников в обеих группах, однако у мальчиков группе по всем четырём тестам рост физических качеств дошкольников значительно выше в процентном содержании.

Анализ проведенной работы

В обеих группах перед началом экспериментом было проведено тестирование, результаты занесены в протокол, группы подобраны так, что их данные примерно одинаковы.

Однако, в группе с девочками, результаты тестирования показывают, что развитие физических качеств в этой группе ниже, нежели в группе с мальчиками.

Обоснование: В заключение нашего исследования, можно сделать вывод, что цель работы достигнута, а гипотеза подтверждена.