

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ
В ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Экспериментальное изучение влияния использования системы подвижных игр и упражнений на укрепление здоровья детей .

«Здоровье – не все,
но все без здоровья – ничто».

Сократ

Цель работы - изучение особенностей методики формирования психофизического здоровья детей старшего дошкольного возраста

Изучаемая проблема - влияние использования оздоровительных игр и упражнений на повышения уровня здоровья детей

Объект исследования - организация подвижных игр и физических упражнений с детьми старшего дошкольного возраста

Предмет исследования - факторы влияния подвижных игр и упражнений на физическое развитие и оздоровление детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность - коррекционные оздоровительные подвижные игры и упражнения, повышают психо – физический уровень здоровья детей, положительно влияют на снятие утомления восстановление физического тонуса организма.

Экспериментальное исследование проводилось
в МБДОУ «Макуловский детский сад» Верхнеуслонского района

В работе была использована литература следующих авторов:

1. Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»
 2. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры которые лечат для детей от 5 до 7 лет»
 3. М.Ю. Картушина «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет»
 4. В.Т. Кудрявцев Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»
 5. В.Г. Алямовская «Профилактика психофизического напряжения детей средствами физического воспитания
- Г.А. Широкова «Оздоровительная работа» в дошкольном образовательном учреждении

Таблица констатирующего эксперимента

| Фамилия , имя | ЗД | ЭБД | ЧБД | 1гзд | 2гзд | 3гзд |
|-------------------------|----|-----|-----|------|------|------|
| 1. Антонова Анжелика | + | | | + | | |
| 2. Воробьева Венера | | + | | | + | |
| 3. Гимматдинова Ильвина | | + | | | + | |
| 4. Елхин Никита | | + | | | + | |
| 5. ЗимняковРома | | + | | | + | |
| 6. Кучумов Егор | | + | | | + | |
| 7. Лобашова Лена | | + | | | + | |
| 8. Миннахмедова Камила | + | | | + | | |
| 9. Мерлинина Ариша | | + | | | + | |
| 10. Маннапов Тимур | | | + | | | + |
| 11. Маннапов Руслан | | | + | | | + |
| 12. Пятинин Денис | | | + | | | + |
| 13. Самарников Алеша | | + | | | + | |
| 14. Зухраев Фарв | | + | | | + | |
| 15. Фахриев Ильсур | | | + | | | + |
| 16. Цветков Саша | | | | | + | |
| 17. Цедков Вадим | | | | | + | |

ЗД - здоровые дети – 10%
ЭБД - эпизодически – болеющие дети – 60%
ЧБД - часто – болеющие дети - 30%
1 гзд - первая группа здоровья – 10%
2 гзд - вторая группа здоровья – 60%
3 гзд - третья группа здоровья – 30%

Подвижная игра является прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Она оказывает благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.



Общеукрепляющие оздоровительные игры:

«Цапля»

цель: тренировка
вестибулярного аппарата ;



«Кошка»

цель: способствовать
эмоциональному подъему,
тренировать мышцы спины
и брюшного пресса,
развивать гибкость и силу;



Игровые упражнения для самомассажа:

«Ушки для слона»

цель:
воздействовать на слуховой аппарат
и активные точки кишечника,
выходящие на ушные раковины;



«Веселые носики»

цель:
профилактика насморка, улучшение
кровообращения в верхних
дыхательных путях
и гайморовой полости;



Игровые упражнения в дыхательной гимнастике :

цель:

- восстанавливают нарушенное носовое дыхание;
- способствуют рассасыванию воспалительных образований,
- налаживают нарушенные функции сердечно - сосудистой системы,
- укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышают общую сопротивляемость организма, его тонус.



Ладочки

ПОГОНЧИКИ



«НАСОС»



Аутогенная тренировка

цель:

оказывают влияние на вегетативную нервную систему,
применяется для профилактики психоэмоционального
напряжения детей

«Поза лотоса»



«Поза лежа»



«Поза кучера»

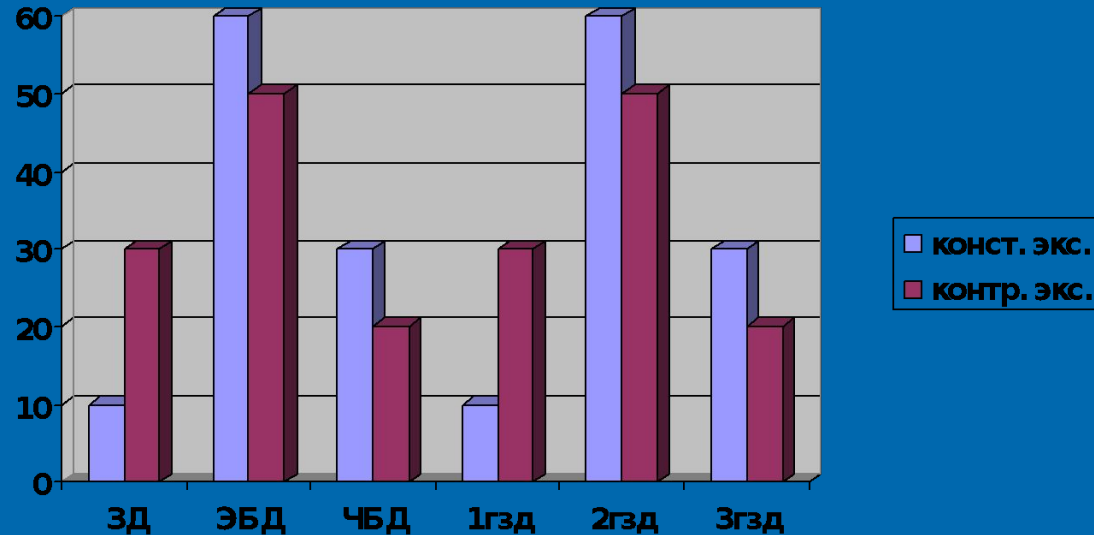


Таблица контрольного эксперимента

| Фамилия , имя | ЗД | ЭБД | ЧБД | 1гзд | 2гзд | 3гзд |
|-------------------------|----|-----|-----|------|------|------|
| 1. Антонова Анжелика | + | | | + | | |
| 2. Воробьева Венера | + | | | + | | |
| 3. Гимматдинова Ильвина | + | | | + | | |
| 4. Елхин Никита | | + | | | + | |
| 5. ЗимняковРома | | + | | | + | |
| 6. Кучумов Егор | + | | | + | | |
| 7. Лобашова Лена | | + | | | + | |
| 8. Миннахмедова Камила | + | | | + | | |
| 9. Мерлинина Ариша | + | | | + | | |
| 10. Маннапов Тимур | | + | | | + | |
| 11. Маннапов Руслан | | | + | | | + |
| 12. Пятинин Денис | | + | | | + | |
| 13. Самарников Алеша | | + | | | + | |
| 14. Дихондорова | | + | | | + | |
| 15. Фахриев Ильсур | | | + | | | + |
| 16. Цветков Саша | | + | | | + | |

ЗД – здоровые дети – 30%
ЭБД – эпизодически - болеющие дети – 50%
ЧБД – часто – болеющие дети - 20%
1 гзд -первая группа здоровья – 30%
2 гзд - вторая группа здоровья – 50%
3 гзд – третья группа здоровья – 20%

Диаграмма констатирующего и контрольного эксперимента



По результатам исследования можно сделать вывод, что после проведенной экспериментальной работы результаты повысились.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!

