

# **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 Владимир					+	

**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.



Ладшки

## ПОГОНЧИКИ



## «НАСОС»





# Аутогенная тренировка

цель:

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

«Поза лотоса»



«Поза лежа»



«Поза кучера»



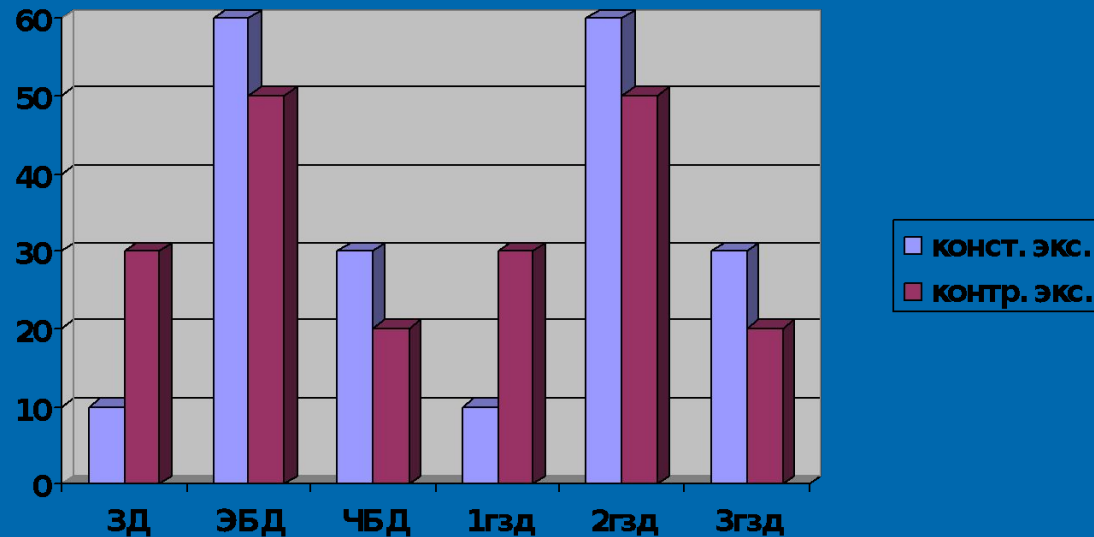


## Таблица контрольного эксперимента

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 – 20%**  
**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 !!!**

