



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 178 «Солнечный круг»

*Влияние физической рекреационной  
активности на саморегуляцию  
личности ребенка  
старшего дошкольного возраста в ДОО*



**Торголова Елена Дмитриевна  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории**

# Будем знакомы!



*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделай его крепким и здоровым; пусть он работает, действует, бегает, пусть он находится в постоянном движении» Ж.Ж.Руссо.*

**Торголова Елена Дмитриевна**

инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории, педагогический стаж работы 28 лет. Работаю в МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 178 «Солнечный круг».





## Физическая рекреация, как инновационная технология в физкультурно- оздоровительной работе инструктора по физической культуре.

**ЦЕЛЬ:** укрепление физического и психического здоровья, создание благоприятной базы для умственного и физического труда.

**ЗАДАЧИ:**

- формирование у детей представлений и знаний о пользе физических упражнений для поддержания физического и психического состояния,
- использование форм в режиме дня ДОО для активной двигательной деятельности, как профилактики утомления,
- создание условий для физической рекреации,
- воспитание интереса и потребности в ежедневных физических упражнениях,
- создание ситуаций и мотивации дошкольников на самостоятельное использование двигательной деятельности в качестве активного отдыха,
- использование современных форм взаимодействия с родителями по обучению двигательной рекреации.





В условиях введения ФГОС в систему дошкольного образования игра продолжает рассматриваться как основной вид деятельности в образовательном процессе ДОО.

В связи с этим мною была составлена модель физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием современных технологий в игровой форме:

- ❖ ***игрогимнастика***
- ❖ ***игропластика (игровой стретчинг)***
- ❖ ***фитбол-гимнастика***
- ❖ ***степ-гимнастика***
- ❖ ***игры-путешествия***
- ❖ ***мини-походы***
- ❖ ***игровой самомассаж***
- ❖ ***тренажеры***



# ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ:



# ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ:



# ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА:



# ИГРЫ ПУТЕШЕСТВИЯ С НЕСТАНДАРТНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ:





# ИГРОВАЯ ПЛАСТИКА:



# СТЕП-ГИМНАСТИКА:



# СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ С РОДИТЕЛЯМИ:



Раз в месяц проводится кружок «Здоровый малыш» для родителей и их детей.



Парная игрогимнастика:  
1. «Ванька-Встанька»



## 2. «Самолеты, в полет!»



# Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО:



**Администрация  
ДОО**

**Специалисты  
ДОО**

**воспитанники  
ДОО**

**медицинский  
персонал  
ДОО**

**инструктор  
ФК**

**родители**

**Воспитатели  
ДОО**



# Публикация моей статьи «Играя, оздоравливаемся!» в журнале «НЯНЯ.РФ» №3/2015.



## Играя, оздоравливаемся!

Естественные спутники жизни детей дошкольного возраста являются игры. Приучая ребенка к здоровому образу жизни невозможно без игр.

А как инструктор по физической культуре, работающая в дошкольной организации, формирует интерес детей к физической культуре и спорту через игровые ситуации?

Игры позволяют ребенку раскрепоститься в спортивном зале, повысить его радость и удовольствие, привнести уверенность в своих силах, развивать самостоятельность.

Считаю, что важным условием эффективной игры для развития характера ребенка является свободное и добровольное его включение в игровые ситуации.

Известно, что выполнение специальных физических упражнений приводит к развитию спортивности и уверенности, а при многократном повторении это приводит к созданию устойчивости уверенности и снижает тревожность ребенка.

Применение игровых ситуаций позволяет решать игровые задачи, достигая желаемых результатов. Игровые ситуации позволяют решать игровые задачи, достигая желаемых результатов.

Игры позволяют ребенку раскрепоститься в спортивном зале, повысить его радость и удовольствие, привнести уверенность в своих силах, развивать самостоятельность.

Считаю, что важным условием эффективной игры для развития характера ребенка является свободное и добровольное его включение в игровые ситуации.

Известно, что выполнение специальных физических упражнений приводит к развитию спортивности и уверенности, а при многократном повторении это приводит к созданию устойчивости уверенности и снижает тревожность ребенка.

Применение игровых ситуаций позволяет решать игровые задачи, достигая желаемых результатов. Игровые ситуации позволяют решать игровые задачи, достигая желаемых результатов.

Игры позволяют ребенку раскрепоститься в спортивном зале, повысить его радость и удовольствие, привнести уверенность в своих силах, развивать самостоятельность.

Считаю, что важным условием эффективной игры для развития характера ребенка является свободное и добровольное его включение в игровые ситуации.

Известно, что выполнение специальных физических упражнений приводит к развитию спортивности и уверенности, а при многократном повторении это приводит к созданию устойчивости уверенности и снижает тревожность ребенка.

Применение игровых ситуаций позволяет решать игровые задачи, достигая желаемых результатов. Игровые ситуации позволяют решать игровые задачи, достигая желаемых результатов.

детельностью. С помощью различных игровых ситуаций они знакомятся со спортивными инвентарем, осваивают его. Эти игры организуются во время утренней гимнастики, на прогулке, после дневного сна. Проводятся они как с коллективной подготовкой, так и индивидуально.

Игра – это не только удовольствие и радость для ребенка, но и расширение навыков, которыми он владеет сейчас. Дети в игре чувствуют себя самостоятельными, учатся вести здоровый образ жизни.

Таким образом, игровые ситуации играют основную роль в достижении целей в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Игра – это не только удовольствие и радость для ребенка, но и расширение навыков, которыми он владеет сейчас. Дети в игре чувствуют себя самостоятельными, учатся вести здоровый образ жизни.

Таким образом, игровые ситуации играют основную роль в достижении целей в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Игра – это не только удовольствие и радость для ребенка, но и расширение навыков, которыми он владеет сейчас. Дети в игре чувствуют себя самостоятельными, учатся вести здоровый образ жизни.

Таким образом, игровые ситуации играют основную роль в достижении целей в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Игра – это не только удовольствие и радость для ребенка, но и расширение навыков, которыми он владеет сейчас. Дети в игре чувствуют себя самостоятельными, учатся вести здоровый образ жизни.

Таким образом, игровые ситуации играют основную роль в достижении целей в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Игра – это не только удовольствие и радость для ребенка, но и расширение навыков, которыми он владеет сейчас. Дети в игре чувствуют себя самостоятельными, учатся вести здоровый образ жизни.

Таким образом, игровые ситуации играют основную роль в достижении целей в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Игра – это не только удовольствие и радость для ребенка, но и расширение навыков, которыми он владеет сейчас. Дети в игре чувствуют себя самостоятельными, учатся вести здоровый образ жизни.

Таким образом, игровые ситуации играют основную роль в достижении целей в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Игра – это не только удовольствие и радость для ребенка, но и расширение навыков, которыми он владеет сейчас. Дети в игре чувствуют себя самостоятельными, учатся вести здоровый образ жизни.

Таким образом, игровые ситуации играют основную роль в достижении целей в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.



Займы скажи – скажи скажи!  
Присядь на два колена, с проделай!  
На веселый на дудки,  
(перей руки на носки)  
Травку шипит, кушакот,  
(присядь)  
Осторожно слушает –  
присядь – забавно в уду!  
Не идет ли звук!  
(попрыгай вправо-влево)

**Игра «Танго-мимика-мимика-бол!»**  
(Сидя поперек дышала из инструктора)  
На восточном мы танго,  
Руки к овалу поднимали,  
Начинаю не уходить!  
Ты-то, что за лугу?  
Это мы – ребята  
На детском сад!  
Пальцы стучат –  
Быстрее возраста возмат!

**Игра «Самостоятельно с зайчиками»**  
А вот у нас, ребята, елка изредка,  
Нам их нужно обойти,  
Хлобь на носках, руки на носки  
(попрыгай)  
А вот лопата –  
Мы должны по ним пройти  
(руки в стороны)  
Ручек перекинули –  
До ступи не упади!  
Минуты – прыгали-прыгали –  
«Победа твоя»

**Игра «Самостоятельно с зайчиками»**  
«В лесу»  
Инструктор: Вот как, ребята, а пришла в сказочный лес! Скажи

Займы скажи – скажи скажи!  
Присядь на два колена, с проделай!  
На веселый на дудки,  
(перей руки на носки)  
Травку шипит, кушакот,  
(присядь)  
Осторожно слушает –  
присядь – забавно в уду!  
Не идет ли звук!  
(попрыгай вправо-влево)

**Игра «Самостоятельно с зайчиками»**  
А вот у нас, ребята, елка изредка,  
Нам их нужно обойти,  
Хлобь на носках, руки на носки  
(попрыгай)  
А вот лопата –  
Мы должны по ним пройти  
(руки в стороны)  
Ручек перекинули –  
До ступи не упади!  
Минуты – прыгали-прыгали –  
«Победа твоя»

**Игра «Самостоятельно с зайчиками»**  
«В лесу»  
Инструктор: Вот как, ребята, а пришла в сказочный лес! Скажи

**Игра «Самостоятельно с зайчиками»**  
А вот у нас, ребята, елка изредка,  
Нам их нужно обойти,  
Хлобь на носках, руки на носки  
(попрыгай)  
А вот лопата –  
Мы должны по ним пройти  
(руки в стороны)  
Ручек перекинули –  
До ступи не упади!  
Минуты – прыгали-прыгали –  
«Победа твоя»

**Игра «Самостоятельно с зайчиками»**  
«В лесу»  
Инструктор: Вот как, ребята, а пришла в сказочный лес! Скажи

**Игра «Самостоятельно с зайчиками»**  
А вот у нас, ребята, елка изредка,  
Нам их нужно обойти,  
Хлобь на носках, руки на носки  
(попрыгай)  
А вот лопата –  
Мы должны по ним пройти  
(руки в стороны)  
Ручек перекинули –  
До ступи не упади!  
Минуты – прыгали-прыгали –  
«Победа твоя»

**Игра «Самостоятельно с зайчиками»**  
«В лесу»  
Инструктор: Вот как, ребята, а пришла в сказочный лес! Скажи





# Публикация статьи «Особенности физической рекреации в детском дошкольном возрасте» в международном научном журнале «Образование и воспитание» №5/2016.





Авторские разработки методических пособий  
для инструкторов ФК, воспитателей ДОО,  
родителей.





Мой успех – это успех моих воспитанников. Главное для меня – научить детей быть здоровыми.

**Девиз моей работы:**

«Во всем оставить добрый след,  
творить – усталости не зная!»





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

