



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»



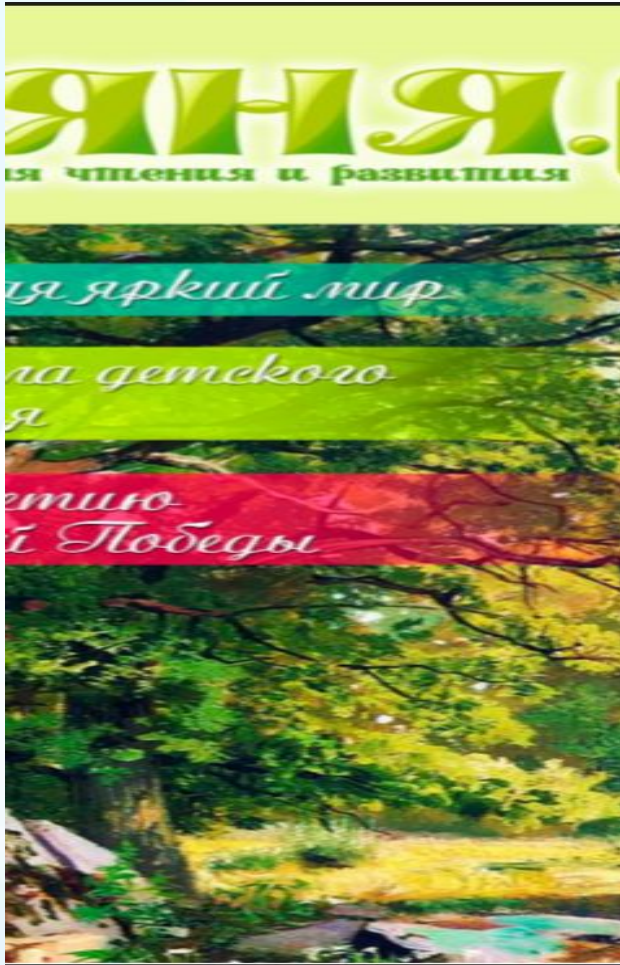
2. «Самолеты, в полет!»



Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО:



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



Играя, оздоравливаемся!

Естественные спутники жизни детей дошкольного возраста является игра. Приучая ребенка к здоровому образу жизни невозможно без игры. А, как инструктор по физической культуре, работая в дошкольной организации, формируя интерес детей к физической культуре и спорту через игровые ситуации.

Игра позволяет ребенку раскрыться в спортивной зале, привнесет свою радость и удовольствие, привлечет интерес к своим занятиям, развивает самостоятельность.

Считаю, что самым успешным эффективным игра для развития характера ребенка является свободное и добровольное его участие в игровых ситуациях.

Известно, что выполнение специальных физических упражнений привлекает от ребенка сосредоточенности и усердия, а при многократном повторении это приводит к созданию устойчивости занятию и снижает лень.

Применение игровых ситуаций позволяет решать, интереснее, значительные задачи разной сложности, развивая двигательную активность, добиваясь игровых целей, получая новые ощущения, способствуя закаливанию и закаливанию. Эти игры создают благоприятные образовательные и развивающие ситуации и позволяют ребенку освоить те виды движений, которые с трудом осваиваются без игры. Но необходимо учесть, что

деятельности. 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 деятельностью, так и индивидуально.

Игра — это не только удовольствие и радость для ребенка, но и карьерные навыки, которые он осваивает в процессе игры. Дети в игре учатся себе самоопределению, учатся вести здоровый образ жизни.

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

*Ксения Александровна Михалева
для детей младшего дошкольного возраста
«Мир яркой жизни»*

Дети Да! Развитие двигательной уметь и навыков детей через сказочные игровые физкультурные занятия.

Дети Да! Укрепить детей в предках на ноги с предками вперед.

Дети Да! Формировать основные двигательные умения и навыки детей в соответствии с индивидуальными способностями.

Дети Да! Воспитывать уверенность, доброту и щедрость.

Дети Да! Учить основным двигательным умениям и навыкам.

Дети Да! Дети счастливо входят в зал, садятся на места.

Дети Да! Инструктор заручается в детях.

Дети Да! Здравствуйте, дети!

Дети Да! Здравствуйте!

Дети Да! Как вы живете?

Дети Да! Хорошо!

Дети Да! Как вы работаете?

Дети Да! Как вы любите?

Дети Да! Не болит ли голова?

Дети Да! Нет!

Дети Да! Значит, все у вас в порядке!

Займаем скачки — скажи да скачи!
Приседай на три колена, с проделай!

На веселый на дурака,
(перейди руки на носки)

Травку шипит, кушак,
(прибежим)

Осторожно слушает —
присядет — забавит в зуху!

Не идет ли вес?

(используем элементы)

И степи приберу!
(бег и ходьба, поочередно)

Вместе в парадных,
(используем руки вперед)

Пусть бегут, как зайчики,
(используем прыжки)

Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра,
(используем прыжки)

Наступит тишина
Покажем, как здорово,
(дети встают)

Пусть ступит нога!

Игра «Танцы-махи-выбеги»
(дети поочередно делают из структуры)
На носочках мы кажем,
Руки к голове поднимаем,
Наша шея унараем!
Ты-ты-ты, что за лезет!
Этот шаг — ребята
На даче сады!
Попали ступни —
Быстро вернутся ноги!

Игра «Свисток»
А вот у нас, ребята, елка вперед.
Наш иг нужно обойти.
Хлобь на носки, руки на носки
(используем)

А вот петля —
Мы должны по ней пройти
(руки в стороны)
Ручки перекинем —
До ступни не упади!
(используем — приседают)

Игра «Земляничка»
Вот так, ребята, и
пришли в садовую зону! Скажи

Займаем скачки — скажи да скачи!
Приседай на три колена, с проделай!

На веселый на дурака,
(перейди руки на носки)

Травку шипит, кушак,
(прибежим)

Осторожно слушает —
присядет — забавит в зуху!

Не идет ли вес?

(используем элементы)

Игра «Свисток»
Ладно в ладоши в прыжке
Ладно прыжки дружно
И ладно-ладно прыжок,
И ладно-ладно прыжок,
Каждый прыжок покручу,
(используем прыжки)
Наше не обиди,
Нечетким прыжке
Прыжки прыжки дружно об прыжки
Музыка звучит.
Руки скажи поочередно,
(используем прыжки)
Прыжки прыжки
(используем прыжки)
Прыжки в прыжки в прыжки

Игра «Свисток»
Ладно в ладоши в прыжке
Ладно прыжки дружно
И ладно-ладно прыжок,
И ладно-ладно прыжок,
Каждый прыжок покручу,
(используем прыжки)
Наше не обиди,
Нечетким прыжке
Прыжки прыжки дружно об прыжки
Музыка звучит.
Руки скажи поочередно,
(используем прыжки)
Прыжки прыжки
(используем прыжки)
Прыжки в прыжки в прыжки

Игра «Свисток»
Ладно в ладоши в прыжке
Ладно прыжки дружно
И ладно-ладно прыжок,
И ладно-ладно прыжок,
Каждый прыжок покручу,
(используем прыжки)
Наше не обиди,
Нечетким прыжке
Прыжки прыжки дружно об прыжки
Музыка звучит.
Руки скажи поочередно,
(используем прыжки)
Прыжки прыжки
(используем прыжки)
Прыжки в прыжки в прыжки

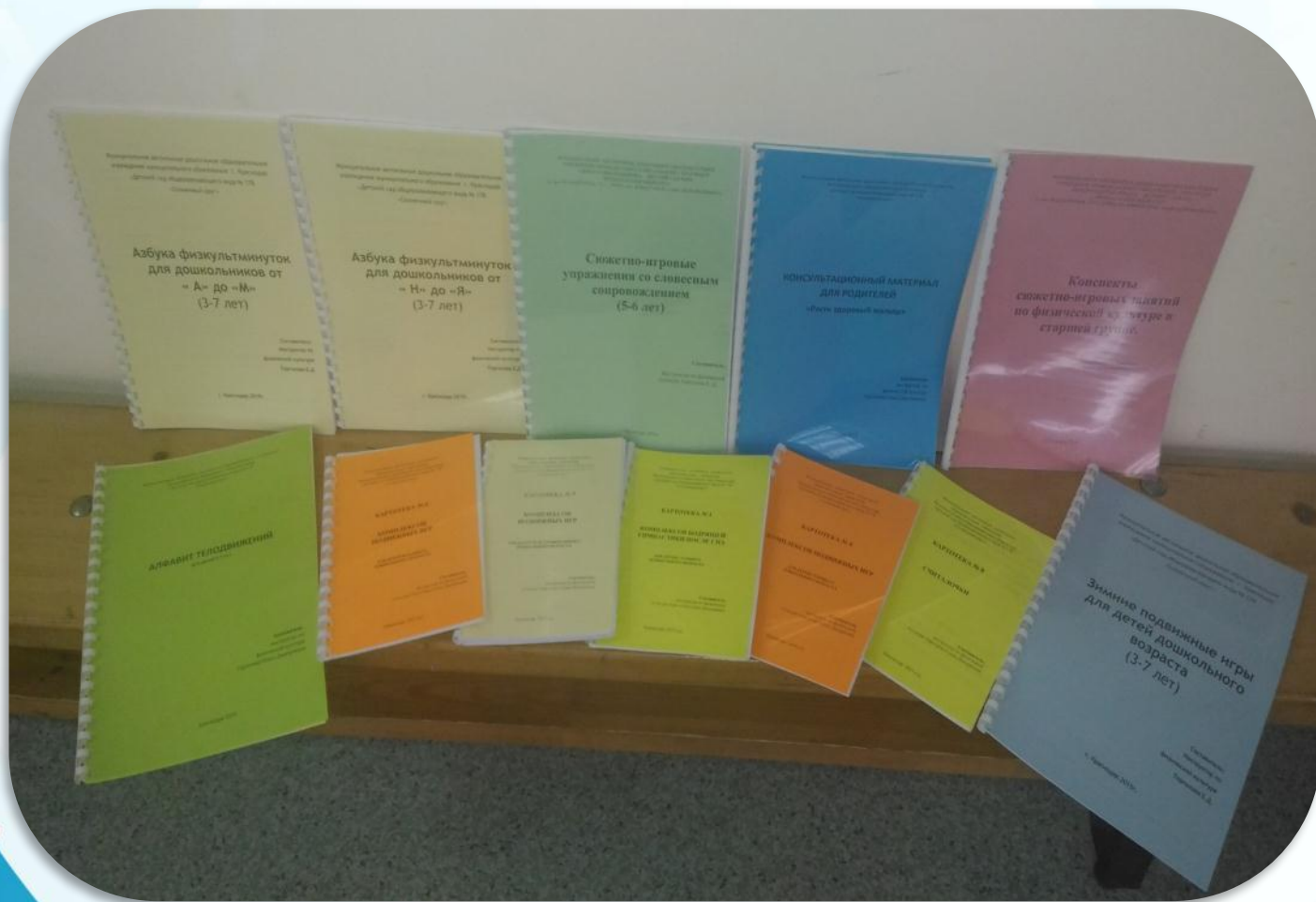
Игра «Свисток»
Ладно в ладоши в прыжке
Ладно прыжки дружно
И ладно-ладно прыжок,
И ладно-ладно прыжок,
Каждый прыжок покручу,
(используем прыжки)
Наше не обиди,
Нечетким прыжке
Прыжки прыжки дружно об прыжки
Музыка звучит.
Руки скажи поочередно,
(используем прыжки)
Прыжки прыжки
(используем прыжки)
Прыжки в прыжки в прыжки



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!

