



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

Игра позволяет ребенку раскрепоститься в спортивном зале, приносит ему радость и удовольствие, приводит уверенность в своих силах, развивает 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, развивая навыки командной работы, способствуя развитию навыков общения. Это игра создает благоприятные условия для формирования навыков общения и проявления ребенку умения работать в команде.

Важно помнить, что игра должна быть интересной и увлекательной. Необходимо учитывать, что игра должна быть доступной для каждого ребенка.

Играя, мы развиваем не только физические качества, но и волю, настойчивость, умение работать в команде, умение преодолевать трудности.

Играя, мы учим ребенка уважать правила, соблюдать дисциплину, быть справедливым, честным, трудолюбивым.

Играя, мы учим ребенка быть активным, инициативным, находить выход из трудных ситуаций, быть смелым, находчивым.

Играя, мы учим ребенка быть вежливым, тактичным, внимательным, отзывчивым.

Играя, мы учим ребенка быть самостоятельным, ответственным, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть здоровым, активным, жизнерадостным.

Играя, мы учим ребенка быть смелым, находчивым, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть вежливым, тактичным, внимательным, отзывчивым.

Играя, мы учим ребенка быть самостоятельным, ответственным, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть здоровым, активным, жизнерадостным.

Играя, мы учим ребенка быть смелым, находчивым, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть вежливым, тактичным, внимательным, отзывчивым.

Играя, мы учим ребенка быть самостоятельным, ответственным, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть здоровым, активным, жизнерадостным.

Играя, мы учим ребенка быть смелым, находчивым, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть вежливым, тактичным, внимательным, отзывчивым.

Играя, мы учим ребенка быть самостоятельным, ответственным, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть здоровым, активным, жизнерадостным.

Играя, мы учим ребенка быть смелым, находчивым, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть вежливым, тактичным, внимательным, отзывчивым.

Играя, мы учим ребенка быть смелым, находчивым, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть вежливым, тактичным, внимательным, отзывчивым.

Играя, мы учим ребенка быть самостоятельным, ответственным, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть здоровым, активным, жизнерадостным.

Играя, мы учим ребенка быть смелым, находчивым, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть вежливым, тактичным, внимательным, отзывчивым.

Играя, мы учим ребенка быть самостоятельным, ответственным, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть здоровым, активным, жизнерадостным.

Играя, мы учим ребенка быть смелым, находчивым, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть вежливым, тактичным, внимательным, отзывчивым.

Играя, мы учим ребенка быть самостоятельным, ответственным, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть здоровым, активным, жизнерадостным.

Играя, мы учим ребенка быть смелым, находчивым, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть вежливым, тактичным, внимательным, отзывчивым.

Играя, мы учим ребенка быть самостоятельным, ответственным, инициативным.

Играя, мы учим ребенка быть здоровым, активным, жизнерадостным.





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







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!**

