Ваганова Л.Л., воспитатель МКДОУ АГО

«Ачитский детский сад «Улыбка»

- филиал «Уфимский детский сад «Радуга»

Комплексы сюжетных утренних гимнастик, физкультминуток, весёлые тренинги как средство развития двигательной активности дошкольников

Уважаемые коллеги, представляю Вашему вниманию опыт работы на тему «Комплексы сюжетных утренних гимнастик и физкультминуток как средство физического развития дошкольников».

Дошкольное воспитание играет значительную роль в создании условий для гармоничного развития человека, которое невозможно без физического воспитания. Основная нагрузка в плане физического развития детей в ДОО ложится на физкультурные занятия, утренние гимнастики, физкультминутки.

Социальный заказ государства на воспитание человека современного, образованного, нравственного, физически и психически здорового отражён в нормативных документах:

\* Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г, ст.84 п.1 и п.2, где говорится о том, что «реализация ОП в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,…формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья…»

\*ФГОС ДО от 01.01.2014г, гл.I., п.1.6 «Стандарт направлен на …охрану и укрепление физического и психического здоровья,…формирование ценностей здорового образа жизни,…физических качеств…», также в Стандарте в гл. II, п.2.6 отдельно выделено физическое развитие, как направление развития и образования детей.

\* Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила в настоящее время самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: «В 21 веке - здоровье каждому человеку планеты!» При этом понятие «здоровье» определяется как его физическое, психическое и социальное благополучие. Такая трактовка понятия «здоровье» поднимает роль физической культуры совершенно на новый уровень: она становится основой формирования здорового образа жизни людей, которые закладываются в дошкольном возрасте.

Поэтому физическое воспитание – одно из важнейших звеньев системы воспитательной работы в дошкольных образовательных организациях.

В ряде современных исследований (М.П. Асташина, А.Н. Зимонина, Н.А. Фомина и др.), отмечается, что для воспитания всесторонне развитой личности дошкольника средствами физической культуры необходимо выполнение ряда условий:

1. Подбор адекватных средств и методов обучения и воспитания и творческой направленности педагогического процесса;
2. Использование традиционных форм работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники и турпоходы) и нетрадиционных форм и средств физического воспитания (корригирующая гимнастика, тренинги, точечный массаж, дыхательные упражнения и т.п.).  
    Выполнение этих условий дает возможность более широко приобщать детей к двигательной и интеллектуальной деятельности, раскрыть индивидуальные творческие возможности и способности каждого ребенка, позволяет реально осуществлять взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания и обучения детей.   
    Дошкольный возраст – это период наиболее ценный с точки зрения результативности педагогического воздействия. Именно в процессе физического воспитания происходит передача целого пласта знаний о движениях, т.е. предусматривается знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем, позволяющие детям решать двигательные задачи с меньшими затратами сил.

Важнейшей задачей физического воспитания является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

   В общей системе воспитания развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста занимает особое место. Формирование двигательных качеств, навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно-волевых черт личности.   
     Для развития двигательных качеств дошкольников большое значение имеют физическиеупражнения (это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка).

Они используются в процессе воспитания детей с раннего возраста на всех физкультурных занятиях: во время утренней гимнастики, занятиях физкультурой, физкультминутках, на детских праздниках.  
Физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями, что составляет основу любой детской деятельности.

Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии, а именно: замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям, приводит к задержке умственного и сенсорного развития ребенка.

     Особый эмоциональный отклик находят у детей комплексы сюжетных утренних гимнастик, весёлые тренинги, физкультминутки на различные лексические темы. Их разработали инструкторы по физической культуре Л.А. Соколова, В.В. Гаврилова, Н.М. Быкова

Дети дошкольного возраста очень любят, когда обыкновенная зарядка превращается в маленькое приключение или сказочное путешествие, когда знакомая с первых лет жизни сказка вдруг открывается с другой стороны. Дети начинают не просто хорошо выполнять упражнения, в их глазах зажигаются маленькие искорки.

И тут даже самые нерадивые и грустные детишки включаются в занятие, превращаются в настоящих артистов. Ведь они не просто выполняют прямой галоп, а скачут на лошадках, не бегут, а едут на пожарной машине на пожар.

Они даже не замечают, что их тело при этом получает физическую нагрузку. Дети играют и в процессе игры укрепляют свой организм.

В «Комплексы» включена и корригирующая ходьба, и упражнения на восстановление дыхания, и общеразвивающие упражнения.

Также в своей работе по развитию двигательной активности детей мы используем физкультминутки на различные лексические темы и весёлые тренинги.

Работа по развитию двигательной активности сопровождается небольшими речёвками, стихами, постановкой игровых задач. Всё это способствует не только развитию двигательной активности, а вместе с ней и общему физическому развитию, но и формируют у ребёнка активный словарный запас, развивают память, закрепляют знания об окружающей действительности, привносят элемент разнообразия, помогают сделать обучение весёлым и интересным занятием.

Сюжетные утренние гимнастики составлены с учётом возрастных особенностей детей и разделены по возрастам: от 2,5 – 3 до 4 лет, от 5 до 7 лет.

Физкультминутки на различные лексические темы могут быть использованы педагогом на занятиях, прогулках, как развлечения на физкультурных и музыкальных праздниках в зависимости от речевых, физических и психологических возможностей конкретной группы детей.

Весёлые тренинги выполняются вместе с воспитателем в течение 2 минут и способствуют развитию координации, помогают развить определённые группы мышц. Они предназначены для работы с детьми 4-7 лет.

Необходимо отметить, что заниматься физическим развитием дошкольника следует не от случаю к случаю, а регулярно. Еще лучше каждый день. Ведь не обязательно устраивать целую тренировку, достаточно организовать забавные физкультминутки, интересные утренние зарядки и весёлые тренинги.

Современные дети очень много времени проводят в сидячем положении: рисуют, занимаются по развивающим пособиям, которые предлагают им родители, смотрят телевизор или играют в компьютер. От этого никуда не уйдешь, но в наших силах разнообразить досуг малыша и способствовать тому, чтобы он больше двигался.   
      В заключение я хочу обратиться к словам известного педагога и педиатра Е.А. Аркина, который в книге «Дошкольный возраст» (Е.А. Аркин. Дошкольный возраст 5-е изд. М. 1948. с.213) подчеркнул: «Физическая культура дошкольников состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоения гигиенических навыков и  укрепления здоровья. Физкультура в дошкольном возрасте есть «культура чувств, внимания, воли, красоты».

ЛИТЕРАТУРА

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Екатеринбург, 2014
2. ФГОС ДО, Екатеринбург, 2015
3. Л.А. Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников», С.-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012
4. В.В. Гаврилова «Занимательная физкультура для детей»

Волгоград, «Учитель»,2009

1. Н.М.Быкова . «Игры и упражнения для развития речи». С.-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010