

**повышение
педагогической
компетентности в
вопросах физического
воспитания детей**

**СООБЩЕНИЕ К
ПЕДСОВЕТУ**

**НА ТЕМУ: «ПОВЫШЕНИЕ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ».**



Подготовила: воспитатель

**По физической
культуре**

Колодина О.В.



Физическое развитие детей – то же, что и фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть постройка, тем больше успехов он достигнет в общем развитии, науках, умении работать и быть полезным для общества человеком.

Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребёнка, успешность его социализации, формирование полноценного

физического и психического статуса на всех последующих этапах развития. Поэтому задачи сохранения и укрепления здоровья детей самые актуальные, а физкультурно-оздоровительное направление – приоритетное в любом дошкольном образовании.

Вопросам физической культуры и спорта в настоящее время уделяется значительное внимание в нашей стране, так как одна из важнейших проблем современного общества – существенное ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста.

Известный физиолог Сухарев рассматривает здоровье ребёнка, как динамический процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды и устойчивости его к воздействиям неблагоприятных факторов. Значит, здоровье можно формировать, воспроизводить, увеличивать, а не только сохранять.

Приняв такой вывод, в нашей группе было уделено особое внимание вопросам

физического воспитания детей. Для повышения знаний в данном вопросе занялась самообразованием, изучила следующую литературу: Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, «Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста» Н.П.Кочетовой, «Бережём здоровье с детства» С.В.Чирковой, научно-практические журналы «Инструктор по физкультуре ДОУ».

Считаю, что одним из факторов, формирующих здоровье ребёнка, является двигательная активность. Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание.

Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребёнок не может правильно развиваться и расти здоровым. Чем разнообразнее движения, которые выполняет ребёнок, тем богаче его двигательный опыт, тем больше информации поступает в мозг, что

способствует более интенсивному интеллектуальному развитию малыша.

Разнообразные движения, особенно если они связаны с работой рук, оказывают положительное влияние на развитие речи. Во время двигательной активности ребёнок сталкивается с целым рядом предметов, познаёт их свойства (тяжёлый, лёгкий, мягкий, твёрдый, длинный, короткий и т.п.). Малыш учится ориентироваться в пространстве, овладевая такими понятиями, как «далеко», «близко», «высоко», «низко» и т.д.

Правильно организованная двигательная активность способствует формированию личности ребёнка. У малыша появляются такие важные качества, как самостоятельность, активность, инициативность, формируется смелость и разумная осторожность. Дети приобретают в процессе двигательной деятельности навыки общения со взрослыми и сверстниками, учатся согласовывать свои действия с требованиями взрослых и с действиями других детей.

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Важно так организовать жизнь ребёнка, чтобы он полностью удовлетворил свою потребность в движении. Недостаток двигательной активности, так же как и её избыток, отрицательно сказывается на развитии и здоровье детей. Мы отводим двигательной активности детей большую часть времени пребывания в детском саду.

**Первое место в
двигательном режиме
детей принадлежит
физкультурно-
оздоровительной
образовательной
деятельности. К ней
относятся
общеизвестные виды
двигательной
активности: утренняя
гимнастика, подвижные
игры и физические
упражнения на свежем
воздухе, пальчиковая**

ГИМНАСТИКА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ И Т.Д.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, её организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, а так же тесно связана с организованным началом дня.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака. Её содержание составляют упражнения, рекомендованные программой для нашей возрастной группы. Они разучиваются во время организованной образовательной деятельности по физической культуре и хорошо знакомы детям. При организации утренней гимнастики мы дифференцированно подходим к каждому ребёнку. Некоторые дети не сразу включаются в выполнение упражнений. Я не настаиваю на их обязательном участии, так как важно, чтобы ребёнок сам захотел участвовать в утренней гимнастике и включался в неё по собственному желанию.

Подвижные игры занимают большое место в жизни маленького ребёнка. В них детям приходится проделывать разнообразные движения: ходить в разных условиях (по ровной или извилистой, узкой или широкой дорожкам, по мягкой или твёрдой поверхности), бегать, прыгать, бросать, лазать и т.п. Выполняя данные движения, малыши обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. У них развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость. Благодаря разнообразию движений в играх весь организм ребёнка вовлекается в работу.

В играх детям приходится согласовывать свои движения с движениями других детей, выполнять несложные правила, например, выполнять движения в соответствии с текстом игры, убегать только после определённых слов (например, в игре «Птички в гнёздышках» воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнёздышек, ищут зёрнышки». Дети-птички спрыгивают с

возвышений, «летают», размахивая крылышками. На слова взрослого: «Дождь пошёл!» - птички улетают в свои гнёздышки. Когда малыши освоят игру, взрослый может вместо слов: «Дождь пошёл!» раскрыть зонтик, а дети-птички на этот сигнал должны спрятаться в гнёздышки) и т.п. Это дисциплинирует малышей, воспитывает выдержку, внимание.

Большое значение подвижная игра имеет и для умственного развития. В играх обогащается кругозор детей, уточняются, закрепляются имеющиеся у них знания, представления об окружающем, о свойствах предметов. Особенно ценно, что малыши не только уточняют, обогащают свои представления об окружающем, но и одновременно действуют, изображая зайчика, медведя, мышку, самолёт и т.п. Всё это развивает инициативу, воображение, сообразительность у детей.

Наиболее целесообразно проводить подвижные игры на свежем воздухе. Игры, в которых

участвуют все дети группы, лучше проводить в начале прогулки, а игры с небольшими подгруппами можно проводить в течение всей прогулки. Продолжительность подвижных игр ориентировочно может быть от 5-8 минут (второй год жизни) до 10 – 15 минут (третий год жизни). Количество повторов - 3-5 раз с учётом возраста, уровня здоровья, характера двигательных заданий, настроения детей.

Таким образом, эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания.

Индивидуальную работу с детьми по физическому воспитанию строим на основе знаний возрастных и индивидуальных особенностей детей. Индивидуальная работа планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок, она естественная часть общего педагогического процесса. Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям, мы не только предлагаем ребёнку правильно

выполнить упражнение, но и стараться вызвать интерес к задаче. Выделение застенчивых детей в роли ведущих, вовлечение малоподвижных детей в двигательную деятельность целесообразно при проведении подвижных игр. Таким образом, сложные задачи индивидуальной работы и работы с небольшими группами детей требуют от нас чуткого отношения к детям, строгого сравнительного учёта результатов работы, показывающего прогресс психического и физического развития детей.

Второе место в двигательном режиме детей занимает **организованная образовательная деятельность по физической культуре**. Физкультура – основная форма организованного обучения детей физическим упражнениям. Она благотворно влияет на здоровье и общее развитие ребёнка. Под влиянием физической и психической нагрузки, которая даётся в образовательной деятельности, повышаются функциональные возможности детского организма,

увеличивается его сопротивляемость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Организованная образовательная деятельность по физической культуре способствует оздоровлению и всестороннему развитию детей.

Во время организованной образовательной деятельности по физической культуре мы решаем следующие задачи:

- обучаем основным движениям;
- закрепляем уже имеющиеся у детей двигательные умения;
- содействуем формированию правильной осанки и стопы;
- развиваем физические качества (ловкость, быстроту, выносливость);
- воспитываем личностные качества (самостоятельность, активность, инициативность, доброжелательность, смелость и т.п.);

- развиваем положительные взаимоотношения между детьми;
- постепенно усложняем способы взаимодействия взрослого и ребёнка (совместные действия, частично совместные, самостоятельные, инициативные);
- воспитываем положительное эмоциональное отношение, интерес к двигательной деятельности.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, которая возникает по инициативе ребёнка. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка.

Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений ребёнка в двигательной деятельности.

Преимущество её заключается в том, что ребёнок сам выбирает движения, двигается в

своём темпе, делает паузы, чередует их. По данным физиологов, дети в этом виде деятельности дети в большей степени удовлетворяют свою потребность в движении, чем в организованной деятельности.

Двигательная деятельность малышей тесно связана с игрой, а следовательно, с предметами, игрушками, пособиями. Мы заботимся о том, чтобы в распоряжении ребят были игрушки, пособия, стимулирующие двигательную активность, повышающие интерес к движениям. Наша задача – научить детей правильно и разнообразно их использовать. Для этого в группе создана предметно - развивающая среда, где имеются как приобретённые, так и изготовленные пособия: разнообразные дорожки, разноцветные канатики, круги и квадраты, мягкие клубочки из ниток, медальки, машины, каталки, самокаты и т.д.

Создавая условия для самостоятельной двигательной деятельности детей, мы

способствуем развитию их инициативы, самостоятельности, что в конечном итоге ведёт к развитию детского творчества.

Но работа по компенсации физиологической незрелости, восстановлению полноценного физического развития ребёнка должна вестись не только в детском саду, но и ложиться на плечи родителей, ведь именно они – его первые и главные воспитатели, а значит, несут полную ответственность за его здоровье и развитие.

Основная задача детского сада - сформировать потребность у родителей к сотрудничеству с детским садом. При правильной организации двигательной активности в семье и дошкольном учреждении ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

В работе с семьёй по формированию потребности здорового образа жизни у детей в нашей группе мы используем: информационные стенды на темы: «Наши верные друзья – полезные привычки», «Мне надо двигаться», «Со мной занимаются физкультурой», «Хожу и бегаю сам!», рекламные буклеты, оформляются информационные уголки здоровья «Вот я болеть не буду!», «Как я расту», проводятся родительские собрания, консультации на темы: «Если хочешь быть здоров», «О пользе правильного питания», беседы. В конце учебного года можно организовать совместный семейный выход в лес.

Мы уверены, что семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу.