

## **ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:**

**«Развитие двигательных способностей посредством игровых упражнений и игр.»**



# Актуальность:

- В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, кружки). Именно поэтому возрастает роль детского сада в физическом развитии детей.

# Цель:

- Обеспечить дополнительной физической нагрузкой для определенной группы мышц.

# Структура занятий

Веселый тренинг можно включить в основную часть занятий, перед подвижной игрой, так и во время.( в течение 2минут).Каждое упражнение выполняется в течение двух недель, то есть 8 раз, следуя от более легкого к сложному.

В целях лучшего запоминания и избежания рутинности, все упражнения имеют названия, символизирующие на время его исполнения подражание персонажам сказок или предметов

- **Задачи:**

- Способствование физическому развитию ребенка, его оздоровлению;

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;

- Формирование ценности здорового образа жизни, осознание значения правильного питания, активного образа жизни, личной гигиены, закаливания;

# «КАЧАЛОЧКА»

- На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза. *(Для мышц спины, ног; гибкости).*



# «ЦАПЛЯ»

- Когда цапля ночью спит на одной ноге стоит.
- Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять?
- А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.
- Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене,
- руки чуть в стороны, и по стойте так немножко.
- А потом на левой ноге.
- Для мышц ног; координации.



# «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»

- Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатiku. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза.
- А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!
- Для мышц спины, живота, ног.



# «АХ.ЛАДОШКИ, ВЫ ЛАДОШКИ»

- Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?
- Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх,
- расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине
- касались позвоночника.
- Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить:
- *«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!*
- *Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»*
- Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.
- Упражнение для осанки.



## «КАРУСЕЛЬ»

- Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх.
- Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться
- вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!
- Для мышц ног, рук, живота.



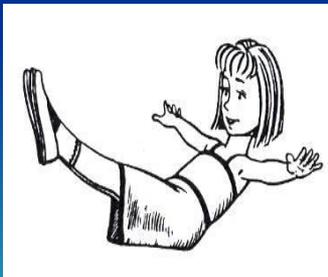
## «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»

- Лежа на животе, поднимите руки и ноги в стороны.
- Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.
- Для мышц рук, ног, спины; гибкости.
- 



## «САМОЛЕТ»

- Сидя, ноги вместе, руки на полу.
- Поднимите ноги вверх, руки разведите в стороны — «полетели самолеты».
- Удерживать позу 5-10 сек.,
- затем отдохнуть. Повторить 3 раза.
- Для мышц живота, бедер, рук.



## «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»

- Лежа на животе, поднимите руки и ноги в стороны.
- Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.
- Для мышц рук, ног, спины; гибкости.
- 



## «ПАРОВОЗИК»

- Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали!
- Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами.
- Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.
- Для мышц спины, ног, ягодиц.
- 



# «Колобок»

- *Что за странный колобок на окошке появился?*
- *Полежал чуток, взял и развалился.*
- Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками,
- и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.
- Вот вы все и колобки!
- Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять,
- Вытяните ноги и лягте на спину.
- Для мышц плечевого пояса; гибкости.



# Актуальность работы

- Ведущее место среди отклонений, выявляемых у детей при профилактических осмотрах, занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, главным образом функциональные нарушения осанки и формирования свода стопы.
- Согласно современным взглядам, осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результат комплексного воздействия наследственных и социальных факторов.
- На формирование осанки и изменение свода стопы негативно влияют следующие факторы:
- несовершенство мебели (несоответствие её росту детей), что влияет на искривление позвоночника;
- нерациональная обувь, которую носят наши дети (без каблучков, без супинаторов, воздухонепроницаемая). К сожалению, родители на этот факт мало обращают внимания;
- низкая физическая активность.
- Во всех образовательных учреждениях должны создаваться условия для удовлетворения биологической потребности детей в движении, которая может быть реализована при ежедневной двигательной активности детей.

**Такую активность можно обеспечить следующими мероприятиями:**

- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- музыкальные занятия;
- физкультурные минутки;
- подвижные игры на прогулке;
- физические упражнения на прогулке и после дневного сна;
- самостоятельная двигательная активность;
- индивидуальная работа.



# Новизна работы

## Новизна опыта заключается:

- - в определении целей и результатов;
- - в определении актуальной проблемы, стоящей перед ребенком.
- в нахождении, использовании и создании условий, являющихся средством достижения целей (методика и содержание работы с детьми, воспитателями, родителями, различные материалы и пособия);
- в пропаганде здорового образа жизни среди детей и родителей.

Исходя из результатов диагностики, появилась необходимость найти, отобрать материал по коррекции, который был бы доступен для детей разного возраста и мог использоваться педагогическими работниками и родителями. Этот материал изменялся, дополнялся, становился более доступным для использования, сохраняя своё конечное предназначение.

## В дальнейшем, работа по реализации целей данного опыта строится так:

- - совместно с воспитателями стараемся уделять внимание каждому ребенку, создавая у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызываем желание заниматься интересной, полезной деятельностью, обеспечивая для этого условия;
- дифференцированно подходим к нагрузке детей физическими упражнениями, к выбору способов оздоровительной работы;
- развиваем заинтересованность ребенка в своем физическом развитии, здоровом образе жизни;
- вместе с этим преобразовывается развивающая среда окружения, создаем различное нестандартное оборудование, с помощью которого ребенок сможет заниматься самостоятельно, решать свои проблемы, связанные с физическим развитием.

# Проблемы и задачи

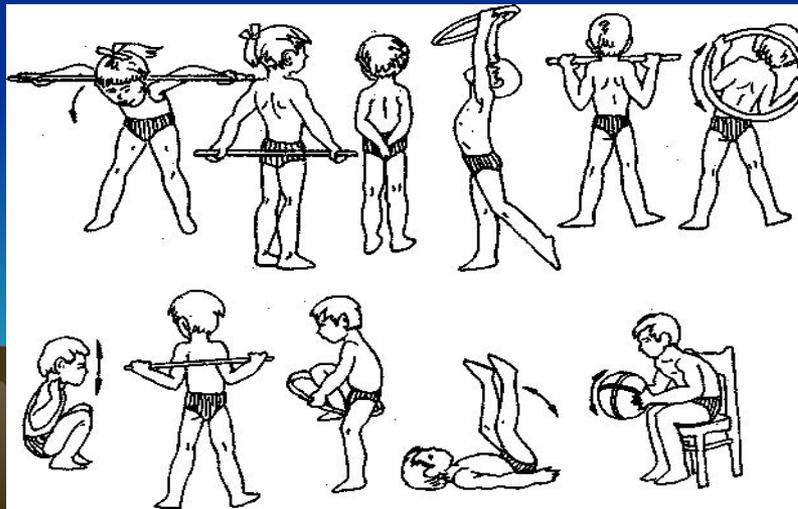
- Плоскостопие и искривление осанки болезнь серьезная именно из-за несерьезного к ней отношения. А сформировалось оно потому, что долгие годы нам прививали пренебрежительное отношение к своему здоровью.

Передо мной возникла задача сделать научную информацию из специальной литературы доступной для детей и их родителей.

На основе этого разработала план мероприятий, который стал основой программы оздоровления дошкольников "Забочусь о своем здоровье".

Она включила в себя следующие разделы:

- организация двигательной активности;
- лечебно-профилактическая работа;
- закаливание детей;
- Выполнение этой программы достигается за счет разнообразных методов и приемов.



# Упражнения для формирования правильной осанки

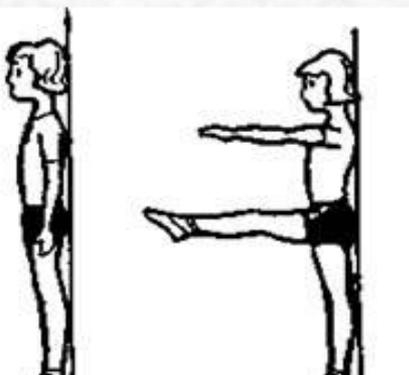
## В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной

# Коррекция осанки

## Занятия

В **подготовительной части** занятий, направленных на формирование навыка правильной осанки, применяются упражнения в построениях и перестроениях, дыхательные упражнения, ходьба.

В **основной части** используются упражнения, обеспечивающие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки - создание мышечного корсета; корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными упражнениями. Преимущественно применяемые исходные положения в этой части занятия - лежа и стоя в упоре на коленях. В конце основной части обычно проводят подвижную игру, правила которой предусматривают сохранение нормальной осанки.

В **заключительной части** применяются бег, ходьба, упражнения на координацию, дыхательные. Целесообразно включать в эту часть занятия игры на внимание при условии сохранения правильной позы.

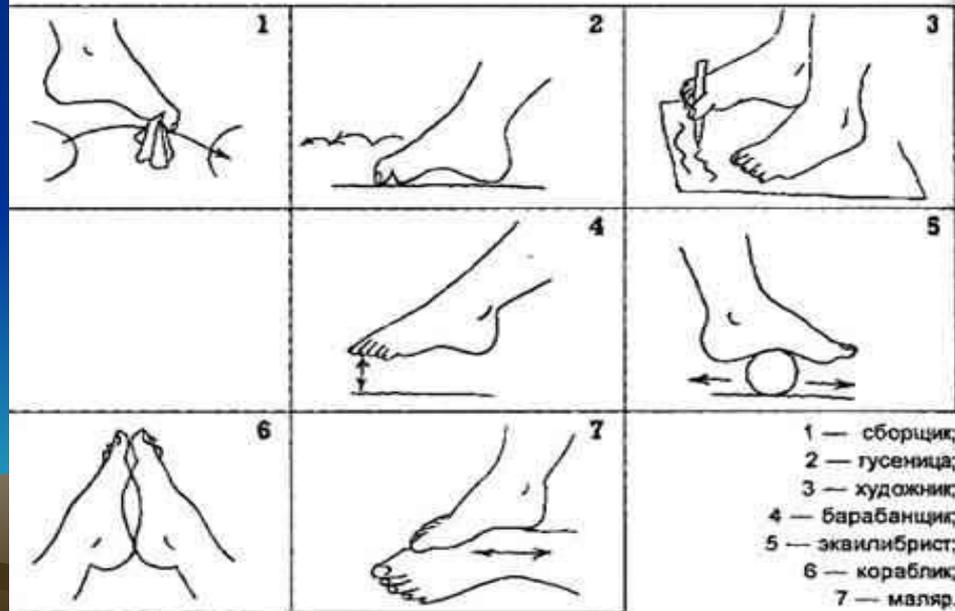
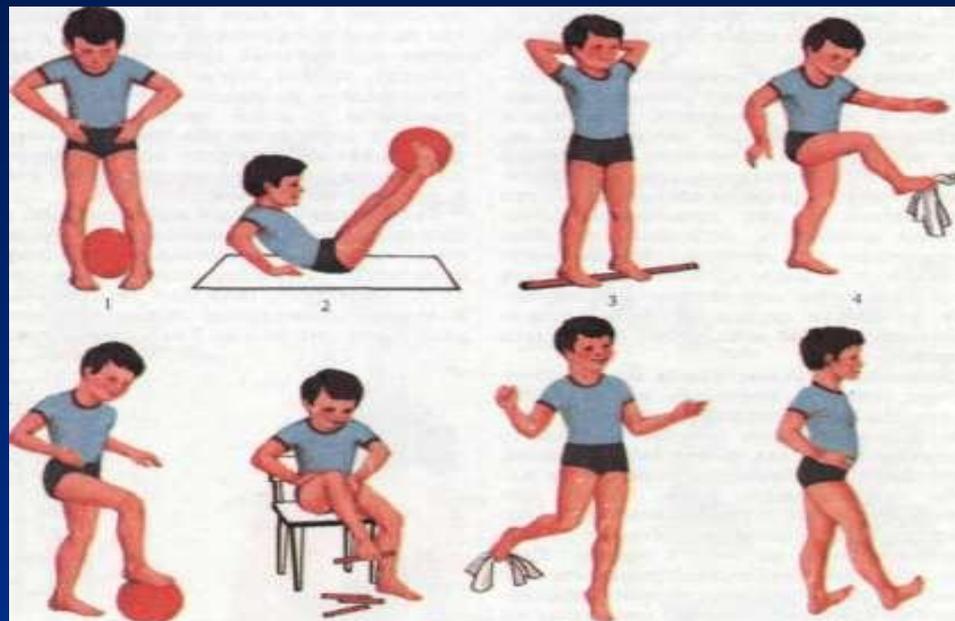
На занятии также следует использовать упражнения в равновесии и общеразвивающие упражнения: для мышц спины, живота, ягодиц; на растяжение; с гимнастической палкой, обручем; на гимнастической стенке; плавание (брасс) и др.

При регулярных занятиях (три-пять раз в неделю по 35-45 мин) удастся ликвидировать функциональные нарушения осанки, мышечную асимметрию и прочее

# Наглядный показ простых упражнений при коррекции ПЛОСКОСТОПИЯ

- Существуют упражнения, не требующие специального оборудования, но лечебный эффект их огромен.
- Не обязательно выполнять все упражнения, начинать тренировку можно с трех - четырех упражнений, а через 10 -15 дней постепенно добавлять по одному упражнению.

Через 3-4 минуты дать ребенку возможность отдохнуть. Выполнение упражнений дважды в день принесет желаемый эффект. Уже через месяц-полтора ребенок почувствует себя лучше.



# Результативность работы

Введение в структуру занятий упражнений , систематизированных под названием «Веселый тренинг», позволяет детям в игровой форме развивать гибкость, координацию, укреплять мышцы, понимать , как они владеют своим телом. Результаты работы по развитию движений, дают возможность сделать следующий вывод: диагностика детей показала, что 87% детей имеют средний уровень выполнения упражнений.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

В своей работе использовала следующую литературу:

- За основу взята "Программа воспитания и обучения в детском саду" под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой - журнал "Дошкольное воспитание", №8, 2005г; №6, 2005г; №11, 2005г; №4, 2002г; №2, 2004г;
- "Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение", автор И.Н. Лосева;
- "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ", автор Кузнецова;
- "Занимательная физкультура в детском саду", автор К.К. Утробина;
- "Занятия физической культурой в ДОУ", авторы Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова;
- Элементы программы "Здоровье" Алямовской,- журнал "Обруч".

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

