Педагогическая мастерская

**Закрепление основных видов движений**

**при физкультурно-оздоровительной деятельности вне занятий физкультурой.**

**Дата проведения:** 12. 09. 2017год

**Цель:** формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья.

**Рассматриваемые вопросы:**

**1**.Планирование индивидуальной работы с детьми вне занятий.

**2**.Планирование подвижных игр.

**3**.Физкультурные минутки.

**Вывод:** Одним из условий успешного овладения движениями является обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к детям.

.

**Рекомендации:**

1. В каждой возрастной группе свои определенные задачи развития, совершенствования основных видов движения. И при проведении подвижных игр их обязательно нужно учитывать.
2. Игры должны быть на разные виды движений. Подбирая игру, необходимо учитывать состояние детей, их физическую и психическую нагрузку перед игрой, чтобы не допускать переутомления.

 **Ответственный:**  Бондаренко Оксана Николаевна

 инструктор по физической культуре

 Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении. Наряду с комплексом обязательных мероприятий по физической культуре сюда входят и оздоровительно-профилактические  действия сотрудников всего МДОУ.

 Одним из условий воспитания здоровых детей является правильная организация двигательного режима детей в течение всего дня. Понятие «двигательный режим» включает в себя двигательную активность детей на протяжении всего дня. Каков же достаточный уровень двигательной активности детей, и какие возможности существуют для его организации?

 Как воспитатель может  реализовать оставшееся время для достижения необходимого уровня двигательной активности? С помощью таких форм работы как организация индивидуальной деятельности детей, проведение подвижных игр, физкультминуток и т.п.

О планировании и организации этих форм работы и пойдет речь далее.

**Планирование индивидуальной работы с детьми вне занятий.**

 Мотивы индивидуальной работы многочисленны. Важнейший из них – все дети должны овладеть движениями на уровне элементарных навыков и быть достаточно самостоятельными в их использованиях на занятиях и в различных жизненных ситуациях.

 Ребенок, пропустивший занятие, не может действовать в одинаковом со всеми темпе. Следовательно, по мере возможности его надо индивидуально подготовить к занятию. Конечно, инструктор по физкультуре, музыкальный работник тоже со своей стороны уделят ему внимание, но этого может оказаться недостаточно, поэтому здесь важна помощь воспитателя, который, в отличие от других педагогов лучше знает ребенка, его возможности, его индивидуальные особенности.

 По содержанию индивидуальная работа, в основном, исходит из физкультурных занятий, т.е.  дети упражняются в движениях, которые изучались на занятиях в течение текущей и предыдущей недель. Следует помнить о том, что в индивидуальной работе далеко не всегда следует повторять упражнение, тем более их сочетание. Важно, чтобы выполняемое действие в принципе решало программную задачу занятий. Например, для выполнения упражнений в равновесии во время прогулки не стоит выносить на участок гимнастическую скамью из зала; можно ходить по бревну или по бордюру асфальтированной дорожки; зимой это задание можно выполнять на снежном валу.

 При планировании индивидуальной работы на каждую неделю воспитатель располагает целым набором упражнений, представленных на занятиях. Каждое из них может быть спланировано на неделе несколько раз. В плане также следует отражать спортивные виды физических  упражнений, а в старших группах и спортивные игры.

**Планирование подвижных игр.**

 Подвижные игры в календарном плане представлены как обязательный элемент физкультурных занятий и прогулок (12-14 раз каждую неделю). Но это не 12-14 различных подвижных игр, а 4-5, каждая из них повторяется 3-4 раза. Но на каждую неделю необходимо  запланировать новую игру. В основном планируются знакомые игры. Для того чтобы повторение способствовало закреплению двигательных умений и навыков, а интерес к играм не снижался, их следует усложнять и разнообразить. В основе варьирования лежат конкретные программные задачи по обучению движениям на данный промежуток времени. При этом важно учитывать не только особенности и возможности возраста, но и объективные факторы – время года (игры со снегом – зимой, игры с листочками – осенью и т.п.), место, где расположен детский сад (гористая местность, рядом лес, ровная местность и.т.п.), место, где проводится игра (помещение, улица) и т.д.

 Чаще всего подвижные игры планируются на прогулке. При составлении плана надо позаботиться о том, чтобы подвижные игры на прогулке хорошо сочетались по содержанию с другими организационными формами. Важно, например, чтобы основное движение, входящее в игру не повторялось в индивидуальной работе во время одной прогулки. Подбирая игру, надо учитывать и предыдущую нагрузку. Так, после физкультурного или музыкального занятий на прогулке подбираются игры малой подвижности – хороводы, игры с дидактическими задачами типа «Найди и промолчи», «С какого дерева листик».

**Физкультурные минутки**.

 Использование этой формы работы определяется практической необходимостью дать детям кратковременный отдых во время занятий, связанных с большим умственным напряжением и однообразным положением тела.

 Содержание физкультминутки не обязательно фиксировать в рабочем  плане, но продумывать его следует тщательно. Это должны быть упражнения (2-3), отвлекающие детей на короткое время от основной деятельности: напряженная спина должна расслабиться, с мелкой мускулатуры рук нагрузка переключается на крупную. Для физминуток нужно подбирать знакомые движения, одно название которых вызывает двигательную реакцию, например, встать, потянуться, присесть, подтянуть согнутую ногу к груди и т.п. Комплексы физкультминуток должны быть продолжительностью от 1,5- до 3 минут.

 Можно использовать дополнительно к физкультминуткам и физкультурные мини-паузы. Если на протяжении занятия вы видите, что дети устали, а физкультминутка уже была или до нее еще достаточное количество времени, можно ввести физкультурную мини-паузу. Это самая короткая форма активного отдыха продолжительностью всего лишь 20-30 секунд (до одной минуты). Однако, применяя упражнение или специальный прием, повторенный несколько раз в ограниченное время, можно эффективно снять заторможенное состояние с нервных центров коры головного мозга или напряжение с отдельных мышечных групп и усилить кровообращение.

 Особенностью проведения физ. пауз является минимум перемещения в помещении. Физкультурная мини-пауза может состоять из 1-2 упражнений типа потягивания, встряхивающих движений руками и ногами, наклонов в стороны, назад, элементов самомассажа рук, спины, головы, дыхательных упражнений и т.д.

 Разучивание комплексов упражнений лучше всего проводить не на занятиях, поскольку ребенок не может в достаточной степени расслабиться: он должен запоминать, думать, какое движение ему сделать и т.д.

 Эти формы активного отдыха в младшей и средней группах проводит воспитатель, в старшей и подготовительной группах сначала может показать заранее подготовленный ребенок, или после показа воспитателя, повторяет на следующем занятии ребенок, у которого лучше всех получается.

 Выполнение одного комплекса физкультминутки и мини-паузы рекомендуется проводить в течение 10 дней, после чего необходимо ввести новый комплекс.

При составлении комплексов важно учитывать следующие моменты:

* Постепенное возрастание физической нагрузки и чередование работы отдельных мышечных групп;
* Комплексы состоят из простых упражнений для крупных групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение;
* Дозировка выполнения каждого упражнения от 4до 10 раз. Темп выполнения – средний;
* Начинать комплекс лучше всего с упражнений на потягивание, а заканчивать следует успокаивающими упражнениями или упражнениями, способствующими укреплению правильной осанки, концентрированию внимания;
* Упражнения, входящие в состав комплекса, должны отличаться от привычного положения тела и движений, выполняемых на занятии. Это усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку;
* Обязательно должны быть включены упражнения для мышц ног типа приседаний, ходьбы на месте, поднимания согнутых ног, простейших прыжков и т.п.
* Упражнения, входящие в комплекс, нужно проводить поточно – одно за другим, без остановок, при этом упражнения должны сопровождаться счетом, речитативом, звуками на вдохе и выдохе или специально подобранной музыкой.