Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ, медицинского персонала и родителей.

Инструктор по физической культуре, приступая к работе, должен определить для себя несколько первоочередных задач.

1. Работа любого специалиста, прежде всего, должна начинаться со знакомства с образовательной программой, по которой работает дошкольное учреждение, и учебно-методическим комплектом.

2. Внимательно изучить цели и задачи образовательных областей «Физическая культура» и

«Здоровье», над которыми ему предстоит работать с детьми разных возрастов.

3. Проанализировать условия необходимые для решения поставленных задач.

Провести ревизию оснащения физкультурного зала и физкультурной площадки на улице. Составить заявку на приобретение дополнительного физкультурного оборудования и пособий.

Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

4. Поэтому следующей задачей стало - «узнать детей во всех отношениях»: состояние их здоровья, физическое развитие, особенности поведения, характер, интересы, эмоциональные проявления, т. е. провести диагностику здоровья, физического и двигательного развития детей.

Комплекс диагностических мероприятий осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, медиками, узкими специалистами).

- медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);

- инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);

- педагог-психолог (выявление отклонений в становлении отдельных сторон личности дошкольников: эмоциональное состояние, познавательные процессы);

- музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

**Взаимодействие с медицинским персоналом**

1. В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-

оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

Физическое состояние детей, посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей.

**Взаимодействие с воспитателями**

2. Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Обязанности инструктора:

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;

- оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводить различные консультации, выступать на педагогических советах, семинарах- практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана. Кроме групповых форм взаимодействия, раз в неделю, необходимо встречаться со специалистами и обсуждать вопросы, требующие внимания.

- разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводить обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки фиксируются в журнале взаимодействия с педагогами.

Воспитатель, является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор так же проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

**Взаимодействие с музыкальным руководителем**

3. Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплетаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение педагоги вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;

противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

**Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников**

Новое в методике физкультурно-оздоровительной работы, или игровой подход к развитию двигательных навыков.

Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие, решая общую задачу укрепления здоровья, тем не менее, ставит и конкретную цель.

Утренняя гимнастика должна создавать у детей хорошее настроение и поднимать мышечный тонус. Она проводится без принуждения. Если помещение небольшое, то гимнастику можно проводить в два захода (с детьми, которые приходят раньше, и с теми, кто подходит лишь ко времени завтрака).

Рекомендуем широко использовать музыкальное сопровождение (пианино, грамзаписи, магнитофонное сопровождение со специально подобранной музыкой). Поднять интерес к гимнастике поможет использование разнообразного спортивного инвентаря (мелкого, крупного, тренажеров).

Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учетом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится, методической грамотности воспитателей. Важно предусмотреть содержание двигательного режима в течение последующего времени:

- оздоровительный бег с комплексом упражнений;
- занятия на полосе препятствий, если гимнастика проводится на воздухе и с применением тренажеров в физкультурном зале;
- в форме двух-трех подвижных игр;
- танцевально-ритмические упражнения.

Необходимо учесть, что если в течение дня детям предстоит серьезная умственная нагрузка, то утренняя гимнастика может носить развлекательный характер; если же в этот день должно со- стояться занятие спортивной секции, то утренняя гимнастика выполняет роль небольшого подготовительного занятия.

На физкультурных занятиях дети осваивают различные движения, спортивные упражнения. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность.

Так, например, на занятиях для самых маленьких главное — доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всем пространстве зала или спортивной площадки.

В среднем дошкольном возрасте основное внимание воспитатель направляет на развитие физических качеств, прежде всего выносливости и силы, которые станут основой необходимой фи- зической подготовки в целом, и на освоение приемов элементарной страховки.

В старшем возрасте, уделяя большое внимание физической подготовке воспитанников, педагогу необходимо создать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Длительность занятий составляет 20—30 мин и зависит от характера нагрузок, содержания материала, настроения и самочувствия детей.

Формы работы с детьми различны. Например, разучивание новых сложных движений, требующих страховки, проводится индивидуально, а более легких — по подгруппам. Во фронтальное занятие включаются только те движения и упражнения, которые освоили все дети.

Кроме проведения классических занятий, возможны следующие варианты физкультурных занятий:

1. Игровые занятия, построенные на основе народных подвижных игр и игр-эстафет с включением игр-аттракционов (такие занятия несколько схожи с бытующими в практике детских садов спортивными досугами).

2. Занятия-тренировки по обучению «школе мяча», спортивным играм, элементам легкой атлетики.

3. Прогулки-походы: длительная спортивная ходьба по заданному маршруту. Такое занятие позволяет детям не только укрепить свое здоровье, так как ходьба и бег — универсальные виды

движения, при которых работают все группы мышц, но и значительно расширить знания об окружающем мире. Воспитатели должны заранее намечать маршрут, используя компасы, учитывать природные ориентиры. Протяженность маршрута до 4—5 км (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый — самый короткий: от 200—300 м для детей среднего возраста, до 500— 600 м для старших детей. Постепенно расстояние увеличивается. После освоения одного маршрута переходят на другой, более длинный. Дойдя до намеченной цели, можно дать детям отдохнуть, расслабиться. Здесь мы не рекомендуем проводить интенсивные подвижные игры, так как детям надо сохранить силы для возвращения. У ребят могут быть с собой рюкзачки, питье, какие-то любимые игрушки или вещи.

4. Сюжетно-игровые занятия. В них всегда есть замысел, интересный для детей. Если малышам понятны игровые приемы («Попрыгали, как мячики»; «Идем на носочках, как мышки»), то более старшие любят не только игровой образ, но и длительный сюжет. Например,

«Поход в зоопарк» — на таком занятии дети имитируют движения животных; «Пожарные на учениях» — особое внимание уделяется быстроте движений, развитию скоростных качеств, а значит, любое движение (лазанье по гимнастической лесенке, пробегание по скамейке и т. д.) должно быть знакомо детям.

5. Занятия на спортивных комплексах и тренажерах позволяют детям выполнять их любимые движения: вращения, качания, лазанье. Основная цель этих занятий — научить детей поль- зоваться тренажерами, развивать их самостоятельность. Другая цель — повышение плотности физкультурных занятий. Дети, умеющие работать на тренажерах, не нуждаются в страховке, что позволяет сделать эти снаряды частью игровой зоны группы или включать их как элемент в физкультурное занятие. Мелкие тренажеры типа балансира, ручного эспандера, ролика хорошо ис- пользовать в общеразвивающих упражнениях. Понятно, что способ организации детей на таких занятиях зависит и от количества тренажеров.

6. Занятия, построенные на танцевальном материале, проводятся музыкальным руководителем не менее двух раз в месяц. Они служат своеобразным отчетом о проводимой работе по обучению детей музыкально-ритмическим движениям и танцам. Накопленный детьми на подобных занятиях двигательный опыт используется затем воспитателем для проведения гимнастики или музыкальных разминок на воздушных ваннах, в физкультурных паузах, спортивных досугах. Структура занятий такова: сначала используются разные виды ходьбы и бега под музыку с включе- нием элементов танцевальных движений, затем — музыкально-ритмическая разминка, народные или современные танцы, музыкально-подвижные игры и хороводы. Музыкальный руководитель показывает движения. Воспитатели находятся среди детей и выполняют движения вместе с ними. Занятия проводятся под фонограмму. Между структурными частями занятия проводятся рас- слабляющие упражнения под классическую музыку.

7. Самостоятельные занятия. Дети приучаются к организаторским действиям, так как им поочередно поручают провести разминку, бег, организовать игры. Смысл их в том, чтобы научить не только осознанно и правильно выполнять движения в нужной последовательности, но и страховать себя и товарища, уметь замечать ошибки и исправлять их.

8. Занятия серии «Забочусь о своем здоровье» можно проводить три-четыре раза в месяц. На этих занятиях дети учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению - закаливающих и гигиенических процедур, оказанию элементарной медицинской помощи, знакомятся с правилами гигиены жилища, ухода за одеждой, постелью. Отдельные фрагменты занятия проводят не только педагоги, но и медицинские работники.

9. Занятия-зачеты. Это своеобразные итоговые занятия, которые проводятся каждые два месяца. Их роль заключается в помощи детей воспитателю при квалифицированной оценке уровня развития сверстников. На занятиях-зачетах присутствуют медработники и старший воспитатель. Целесообразно заранее составить протоколы оценки физических качеств и физической подго- товленности. Занятия проводятся в виде соревнований или спартакиад. Возможно, что дети среднего дошкольного возраста показывают свои успехи знакомому литературному герою, скажем - доктору Айболиту.

Кроме занятий, мы накопили опыт организации гимнастики после сна.

Гимнастика после сна (или воздушные ванны в движении) поднимает настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Настроение детей зависит от их самочувствия, от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель. В основе подбора содержания такой гимнастики лежит учет имеющегося у детей двигательного опыта и характера предыдущей деятельности.

Например, если в этот день дети занимались спортивной подготовкой, то гимнастика проводится в игровой форме. Как и утренняя гимнастика, комплекс гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей.

Ходьбу проводим сначала в медленном темпе, используя упражнения для профилактики плоскостопия, затем предлагаем бег, но он значительно короче по длительности (нельзя давать боль- шие нагрузки сразу после пробуждения, кроме того, длительный бег по комнате утомителен для детей. Предпочтительнее организовывать бег как серию подвижных игр или игровых упражнений). Для детей, просыпающихся раньше или позднее других, а также любящих заниматься самостоятельно, готовим комплекс упражнений для выполнения в группе. В содержание воздушных ванн в движении рекомендуем включать:

- подвижные игры, хороводные игры с пением;
- комплекс профилактической гимнастики;
- спортивный ералаш с имеющимся оборудованием;
- комплекс ритмической гимнастики.

После дневной гимнастики, согласно рекомендациям врача, проводятся закаливающие процедуры. Помимо специальных видов закаливания необходимо учить детей самостоятельным процедурам. Здесь можно обратиться к методике сухого и влажного обтирания и обширного умывания. Последнее довольно просто. Ребенок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же проделать левой рукой;
- намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «два»;
- намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать

«три»;

- намочить обе ладошки и умыть лицо;
- ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Понятно, что эта методика больше подходит детям старшего дошкольного возраста, но мытье

рук и лица после гимнастики доступно уже со второй младшей группы. Этот прием будет служить не только оздоровлению детей, но и приучению их к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.

Мы убеждены, что работа детского сада по внедрению различных вариантов физкультурно- оздоровительных мероприятий органически входит во всю его многоплановую жизнь. Важно не заорганизовывать детей, решать вопросы психологического благополучия, здоровья детей через связь с другими видами деятельности и, самое главное, все, что предлагается

Консультация для и педагогов

# "Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста."

В настоящее время система дошкольного образования переживает переходный период: создаются дошкольные учреждения разных видов в соответствии с их направленностью, в работе с детьми используются вариативные программы и технологии, открываются группы кратковременного пребывания детей и т.д. Родители все больше интересуются проблемами образования детей, хотят, чтобы в детском саду детей учили читать и писать.

Стремление родителей начать раннее обучение ребенка без учета его реальных возрастных возможностей, с одной стороны, и желание учителей школы получить подготовленного ученика, с другой, подтолкнули педагогов дошкольных учреждений перейти на раннее обучение дошкольников. Детский сад постепенно приобретает облик мини-школы с ее целями, задачами, формами и методами работы.

В результате ценности каждого возрастного периода жизни дошкольника необоснованно забыты педагогами и родителями, не учитываются и закономерности психического и физического развития ребенка. Раннее обучение постепенно приводит к нарушению здоровья детей, их эмоционального благополучия, исчезновению данных природой склонностей к познанию и интерес к игровой деятельности.

Среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы развития физических качеств ребенка. Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Их развитие — важная задача физического воспитания. Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства, которые пока еще недостаточно изучены.

В настоящее время широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости и т.д. Это тема многих исследований, потому довольно распространенной является точка зрения о взаимообусловленности социальных и биологических факторов в развитии детей. Согласно такому утверждению, психофизические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

## Развитие быстроты

Как физическое качество быстрота — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей

тела (рук и ног). Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом. В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.). Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

**Развитие силы**

Это психофизическое качество необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча). От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обусловливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. При воспитании ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц. Именно поэтому обще развивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в обще развивающие упражнения.

**Воспитание выносливости**

Одним из физических качеств является выносливость. Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50 % от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в Данный момент. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию и воспитанию. Необходимость Развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие. 1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой

интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и, в первую очередь, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.
2. Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки детей к школе. Работоспособность можно рассматривать как один из важных показателей общей готовности ребенка к школьному обучению, развивать ее необходимо на протяжении всего дошкольного возраста. Ведь детям нужна устойчивая работоспособность в разных видах деятельности: на занятиях, в труде и т.д.
3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.
4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя, доводя начатое дело до конца. Этому очень важно научить в дошкольном возрасте. Кроме того, умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе..
Лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках и т.д.

Необходимо отметить существенную зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения.

**Развитие гибкости**

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Наряду с основными физическими качествами гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений. Внешне она проявляется в величине амплитуды сгибаний—разгибаний и других движений. Соответственно ее показатели определяются по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах.

Гибкость — это способность выполнять движение с максимальной амплитудой, важное психофизическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека.

Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность,

изящность, пластичность, выразительность движениям. Гибкий человек никогда не растрачивает свои силы на лишние, ненужные движения, его движения предельно точны и рациональны. Это в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние энергетические ресурсы. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит у него быстрее наступает утомление.

**Развитие ловкости**

Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями , быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки .

Основными измерителями ловкости считают пространство и время. Выделяет три ступени развития ловкости.
Первая ступень характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, при этом не имеет значения скорость их выполнения.
Второй ступенью ловкости является тонкая пространственная точность и тонкие пространственные координации, которые могут осуществляться в сжатые сроки.
Третья, высшая ступень ловкости проявляется уже не в стандартных, а в переменных условиях. Измерителями этого высшего проявления ловкости является то наименьшее время, которое необходимо для нахождения и точного исполнения нужного ответного действия при внезапной смене условий деятельности. |

К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координирование выполнять двигательные действия. При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения ребенка движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию, а игры — игровые упражнения. Так, например, игровыми упражнениями на координацию движения и внимания могут быть следующие игры: «Зоопарк», «Игрушки» и др.; обще развивающими упражнениями на координацию движений и внимания: «Поспеши, но не ошибись» и т.д.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Необходимым условием развития физических качеств являются достаточно высокие нагрузки (длительность бега и катания на велосипеде, количество подскоков), разнообразие двигательных умений и параллельное развитие всех основных качеств. Отмечено, что большой объем двигательной деятельности в целом повышает уровень двигательной подготовленности, но не гарантирует ее всесторонность. Только гармоничное развитие, основных двигательных качеств позволяет достигать достаточного уровня каждого из них. Следовательно, в педагогической работе должны содержаться упражнения и игры, направленные на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Это требование относится как к занятиям, организуемым воспитателем, так и к деятельности, возникающей по инициативе детей. Ведущая роль в этом процессе

принадлежит воспитателю, который должен так его направлять, чтобы каждый ребенок мог максимально проявлять и развивать различные способности, а не только те, которые у него лучше развиты и которые он подсознательно предпочитает использовать в своей деятельности.

Большинство физических упражнений развивает одновременно многие двигательные качества, но с преобладанием какого-нибудь из них. Поэтому предлагаемое деление несколько условно и можно говорить лишь о преимущественном значении данного упражнения или игры для развития быстроты, ловкости или другого качества. Детям должны быть предоставлены широкие возможности для активного применения имеющихся у них способностей: прыгать и лазать по-разному, а не только так, как на занятиях; играть с мячом, метать разные предметы своим способом. В группах и на участках должны иметься пособия, стимулирующие разнообразные движения детей: мячи, скакалки, вожжи, обручи, гимнастические скамейки, лесенки, мишени, лыжи, велосипеды и др. Следует научить детей ими пользоваться в упражнениях, играх, показать разные способы движений. Особенно это необходимо для детей младших групп. У старших детей надо поощрять самостоятельные попытки овладения движениями, придумывание новых вариантов действий с пособиями, спортивным инвентарем.

С целью гармоничного развития всех основных двигательных качеств необходимо следить за разнообразием двигательной деятельности, не давать увлекаться одним из видов (так, девочек, длительное время прыгающих со скакалками, переключать на действия с мячами, катающимся долго на велосипеде предложить бильбоке или настольный теннис), поощрять стремление детей овладеть новым движением, например, прыгать через скакалку, играть в городки.

Широкое использование упражнений, игр, спортивных упражнений окажет влияние как на уровень овладения двигательными умениями, так и повысит степень развития двигательных качеств — быстроты, ловкости, силы, выносливости, позволит добиться гармонического физического развития ребенка.

Список литературы:

1. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2022. - 160 с.: ил.

2. Лаптев А. Управление физическим развитием. – Москва, 2013.- 180с.

3. Вавилова Р.И.Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. - М.: Просвещение, 2020.- 245 с.

# Роль воспитателя в занятиях по физической культуре

**Цель консультации:** совершенствовать знания педагогов о постоянном взаимодействии учителя физической культуры и педагогов ДОУ по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей.

**Задачи консультации:**

1. Совершенствовать знания педагогов по подготовке детей и проведения занятий по физической культуре.
2. Познакомить педагогов с требованиями к воспитателю в совместной работе по вопросам физического воспитания.
3. Вызвать желание постоянного сотрудничества педагогов с инструктором по физкультуре в ДОУ.

Одной из задач, реализуемой педагогическим коллективом нашего детского сада в этом учебном году является оптимизация работы по формированию у дошкольников потребности в двигательной активности, привычки здорового образа жизни. В дошкольном учреждении физкультурно-оздоровительная работа организуется воспитателем, инструктором по физическому воспитанию*, инструктором лечебной физкультуры, инструктором по плаванию*. Каждый из них выполняет работу в соответствии с должностными обязанностями. Требования к деятельности этих специалистов имеют отличия в зависимости от решаемых задач:

общей физической подготовки детей, двигательной реабилитации,

обучения плаванию. Однако педагогическая деятельность каждого направлена на одного ребѐнка, поэтому действия их должны быть согласованы между собой.

***Требования к воспитателю:***

1. Знает программу, в соответствии с которой претворяет на практике физическое совершенствование детей (цели, задачи, прогнозируемые результаты).
2. Проводит диагностику физического состояния детей по программе, реализуемой дошкольным учреждением.
3. Знает особенности состояния здоровья воспитанников и планирует занятия физическими упражнениями в соответствии с этими особенностями.
4. Организуя занятия физическими упражнениями с воспитанниками, применяет только методические материалы, рекомендованные органами образования (российскими, городскими, районными) для работы с детьми дошкольного возраста.
5. При проведении физкультурного занятия имеет план занятия, основанный на данных методических материалов.
6. Формирует у детей представления о гигиене и эстетике занятий физическими упражнениями (осанка, образцовый показ физических упражнений, проведение занятия в спортивной одежде и обуви и т.д.).
7. Использует средства физической культуры для воспитания нравственных (морально-волевых) качеств у своих воспитанников.
8. Контролирует физическую нагрузку детей по внешним признакам утомления.
9. Обеспечивает безопасность детей в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Оказывает детям первую медицинскую помощь при несчастных случаях.
11. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры между занятиями и на улице, бодрящая гимнастика).
12. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-массовую работу в группе (физкультурные досуги, физкультурные праздники и т.п.).
13. Создаѐт условия в группе для самостоятельной двигательной деятельности детей.
14. Организует самостоятельную двигательную деятельность детей в группе и на прогулке.
15. Информирует родителей об уровне физического состояния их детей и успешности в двигательной деятельности.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Воспитатель сам переодевается в спортивную форму. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребѐнка до самого низкого.

Важно, чтобы воспитатель знал свою роль в каждом виде деятельности. Он должен помочь детям лучше усвоить программное содержание. При этом его активность на занятии зависит прежде всего от возраста детей. Наиболее активная роль принадлежит воспитателю младшей группы. Воспитатель выполняет всѐ с самого начала занятия: с входом в зал, построения детей в шеренгу и доего окончания: выход из зала спокойным шагом.

В средней, старшей и подготовительных к школе группах воспитатель помогает физинструктору в перестроении детей, раздаче и сборе спортивного инвентаря.

Во время выполнений общеразвивающих упражнений и в основных видах движений воспитатель следит за исходным положением и качеством движений, делает по необходимости замечания детям или поощряет тех, которые верно справились с заданием, применяя самые разнообразные приѐмы.

Во время подвижных игр воспитатель следит за детьми, чтобы они правильно передавали игровой образ, не нарушали установленные правила.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Ежедневные занятия с каждым ребѐнком, знание его интересов, способностей дают возможность воспитателю и инструктору по физическому воспитанию осуществлять физическое раз-витие всех детей.

Физинструктор консультирует воспитателей, даѐт необходимые советы, оказывает помощь.

Особенно содержательная совместная работа с воспитателем и музыкальным руководителем проводится в ходе подготовки к утренней гимнастике, спортивным праздникам, досугам, развлечениям. Учитывая способности каждого воспитателя, необходимо распределить роли для сюрпризных моментов праздника, отработать их, подобрать музыкальное сопровождение, песни, танцы.

Чтобы воспитатель был первым помощником физинструктора, с ним надо регулярно взаимодействовать. На консультациях знакомить воспитателей с планом работы, разрабатывать утреннюю гимнастику, обращать внимание на те умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребѐнок, вместе обсуждать проведенные занятия, учитывать, кому из детей нужна индивидуальная помощь. А на практических занятиях помогать воспитателям, совершенствовать их навыки и умения.

Постоянная, совместная работа инструктора по физическому воспитанию и воспитателя группы может привести к желаемым результатам в решении задач общего физического воспитания дошкольников.

**Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение**

**детский сад №29 «Журавушка»**

# Консультация

Совместные спортивные досуги и праздники в ДОУ, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи

**Поготовила инструктор ФК**

**Финько МА**

# Совместные спортивные досуги и праздники в ДОУ, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи

Лозунг «Здоровая семья – здоровый ребенок» с каждым годом становится всѐ более значимым

Человечество за тысячи лет своего существования, накопило громадный опыт и знания, позволяющие ему быть здоровым. Но мы, современное поколение, не в полной мере пользуемся этим опытом. Большинство людей понимают роль спорта в жизни семьи и общества, но сами порой почему-то остаются в стороне. Одни ссылаются на то, что не времени, другие не хватает терпения. В семье родители часто не задумываются над тем, что дети в

первую очередь берут пример с горячо любимых ими родителями. Если ребенок не делает зарядку, значит его не приучили к этому, и гимнастика не стала для него потребностью, но не когда не поздно приобщить ребенка к спорту. Для этого нужно единственное, личный пример. Родители должны помнить, что воспитывать интерес и любовь к спорту нужно с самого раннего детства. Важнейшим способом реализации сотрудничества педагогов и родителей в вопросе формирования здорового образа жизни воспитанников является организация совместной деятельности, в которой родители – не пассивные наблюдатели, а активные участники процесса. Одной из эффективных форм пропаганды здоровой и крепкой семьи в ДОУ является проведение совместных спортивных праздников и досугов. Именно они помогают родителям в деле воспитания ребѐнка, в повышении собственной компетентности, а также способствуют созданию эмоционального благополучия ребенка дома и в группе, а еще сближают дошкольное учреждение с семьей. Их цель – приобщение детей и родителей к физической культуре и спорту, здоровому семейному отдыху, получение заряда бодрости и энергии.

При подготовке праздника мы сталкиваемся с рядом организационных трудностей: многие мамы не решаются участвовать в состязании, а папы ссылаются на занятость на работе. Родители должны знать, что спортивные праздники, досуги, развлечения дают детям возможность проявлять активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Участие в соревнованиях способствует повышению интереса физическим упражнениям формируют ловкость, решительность, выносливость.

А родители, участвуя в совместных мероприятиях получают возможность видеть, как ребенок виде себя в коллективе, какую радость и пользу приносят ему игры, веселые состязания.

Дети, видя, как родители бегают, прыгают, соревнуются, проникают новыми чувствами к вам и испытывают огромную радость от взаимного общения.

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру близких, взрослых к укладу жизни семьи. Следовательно, если меры по укреплению здоровья ребенка, предпринимаемые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и

играми в домашних условиях, с учетом индивидуальности ребенка у него развиваются определенные положительные склонности и интересы.

Дети очень любят праздники, а когда рядом папа или мама — это праздник в двойне совместные праздники они надолго остаются в памяти взрослых и детей. Мне бы хотелось отметить, что семья и детский сад во взаимодействии друг с другом создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир. И наши спортивные праздники, проводимые в детском саду направлены на то что бы сблизить детей и родителей и в первую очередь доставить радость детям от совместного выполнения заданий с вами уважаемые родители. Поэтому хочется, что бы вы не отказывались, когда вас приглашают принять участия в спортивном празднике.