

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №4 «Ромашка» г. Светлоград Петровского муниципального
района Ставропольского края

**Районный этап Всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года
России - 2017года»**

**Опыт работы
инструктора по физической культуре**

муницип
ального казённого дошкольного образовательного учреждения детского сада
комбинированного вида №4 «Ромашка»г.Светлоград

Веселовой Ирины Васильевны

«Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста
средствами ритмопластики с элементами хатха-йоги»

Светлоград 2016г.

Актуальность.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин. У детей практически нет возможности играть во дворах в подвижные игры, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютеры и неограниченный доступ к телевидению).

Многочисленные исследования показывают: неблагоприятные экологические ситуации, сложные социально экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения Ставропольского края не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению.

Статистика 2016 года показывает:

Ставропольский край	г.Ставрополь	МКДОУ ДС №4
30-35% детей дошкольного возраста частые ОРВИ	58%	10%
80% распространенность ортопедической патологии	30%	15%
15% нарушение осанки	24%	10%

Такие тревожные показатели заболеваемости побуждают искать новые пути оздоровления детей. Обновление содержания дошкольного образования предусматривает новый подход к физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками, который позволяет использовать отдельные элементы и технологии спортивной тренировки в практике детского сада. Современных родителей тоже привлекают модные названия: «стретчинг», «боевые искусства», «степ-аэробика» и др. Среди средств, которые направлены на сохранение и укрепление здоровье, а также развитие физических качеств дошкольников, можно выделить «хатха-йогу» и «ритмопластику».

Теоретическое обоснование.

Начиная работать по данной проблеме, мною была изучена методическая литература по оздоровительной работе в ДОУ. А так же рассмотрены основные задачи, средства и литература по физическому воспитанию дошкольников и пути решения, которые предлагаются разработчиками методических пособий по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Для детального изучения проблемы я обратилась к трудам В.С. Попова, Е.Н. Вавиловой, Н.Б. Каданцевой, Ю.К. Чернышенко и др. где излагаются теоретические и практические основы развития 4 физических качеств человека. Основами физической подготовленности дошкольников занимались Н. Лескова, Н.А. Ноткина, Е.Я. Бондаревская и др. Авторы статья раскрывают содержание разработанного комплекса

физических упражнений с элементами ритмопластики и хатха-йоги, который включает в себя комплексы упражнений, адаптированные для детей старшего дошкольного возраста. Упражнения комплекса направлены на развитие таких физических качеств, как силовая выносливость, координация и гибкость. Последовательность выполнения упражнений была определена исходя из физической нагрузки, которую оказывают упражнения на организм ребенка, групп мышц, задействованных при выполнении, а так же координационной сложности выбранных для освоения поз. При выполнении упражнений комплекса также уделялось внимание разным способам дыхания.

Эффективность и новизна.

Новизна данного метода заключается в комплексном использовании различных упражнений, игр для развития координации движений, гибкости с использованием ритмопластики и элементов хатха-йоги.

Гибкость - это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения по большим амплитудам. Правильное сочетание напряжения с расслаблением предупреждает травмы мышечно-связочного аппарата.

Координация – комплексное качество, которое объединяет в себе несколько физических качеств, которые также же многообразны и сложны, как разнообразны и сложны виды двигательной деятельности человека.

Двигательно - координационные способности – это способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Все физические качества взаимосвязаны. Гибкость и координация являются базой для развития двигательных (физических) качеств, тем более что дошкольный возраст является благоприятным для их развития.

Система работы.

На начало учебного года уровень развития физических качеств по ритмопластике и хатха-йоге распределился следующим образом.

Для детей с низким уровнем оказалось трудным выполнение многих предлагаемых мною заданий. Дети с трудом выполняли упражнения на гибкость, растяжку, сложным оказалось ритмические движения с мелким оборудованием. Их движения были скованы, не решительны, многие из детей были малоподвижные, слишком напряжены, темп даже самых легких упражнений – замедленный. Возникла явная необходимость работать именно в направлении развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами ритмопластики с элементами хатха-йоги. Проанализировав данные мониторинга, я определила цель своей воспитательно - образовательной работы: скорректировать физические нарушения детей с помощью применения ритмопластики с элементами хатха-йоги. Исходя из этой цели, обозначила следующие задачи:

-Развивать физические качества детей средствами ритмопластики и хатха-йоги.

-Стимулировать опорно -двигательный аппарат воздействуя на весь организм средствами хатха-йоги и ритмопластики.

-Повысить уровень компетентности педагогов и родителей в вопросах развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами ритмопластики с элементами хатха-йоги.

Упор сделала на построение развивающей предметно – пространственной среды для детей с учетом требований ФГОС ДО. Уголок физического развития дополнила нетрадиционным оборудованием для развития у детей гибкости, закаливания, растяжки, профилактики плоскостопия: коррегирующие дорожки, детские цветные коврики для занятий хатха-йогой, султанчики, гимнастические ленты для ритмики Оформила составительскую методическую разработку «Картотека упражнений с элементами хатха-йога», «картотека упражнений для занятий по ритмопластике», игровые упражнения с элементами хатха-йога и ритмики.

Формы работы с детьми: НОД по физическому развитию, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультминутки, физические упражнения (побудки) после дневного сна, физкультурные досуги, спортивные праздники, дни Здоровья.

Все перечисленные приемы были бы очень полезны для применения в работе с педагогами и родителям для использования в домашних условиях. С этой целью провела для них консультации, мастер класс, подготовила буклеты, демонстрационный материал. Положительного результата в физическом развитии детей можно достичь только в сотрудничестве с родителями, когда они являются единомышленниками, проявляют интерес и желание помочь своему ребенку. Поэтому я уделяю большое значение организации работы с родителями, используя следующие методы и приемы:

- Беседы;
- Анкетирование;
- Совместные праздники;
- Консультации.

Результативность.

Для отслеживания результатов динамики уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами ритмопластики с элементами хатха-йоги у детей провожу мониторинг. Прирост в динамике развития физических качеств у воспитанников на промежуточном этапе диагностики составил 18%. У 14% воспитанников диагностические задания по определению степени развития физических качеств мелкой затрунений уже не вызывает. Данные мониторинга свидетельствуют о том, что систематическая работа в данном направлении дает положительные результаты.

Планируемые результаты. На сегодняшний день, еще рано говорить о каких – то значимых и видимых результатах в моей работе. Но наряду с оздоравливающим эффектом, целевыми ориентирами в работе по данному направлению я ставлю:

- умение полностью воспроизводить ритмические движения, упражнения с элементами хатха-йоги вслед за воспитателем;
- манипулировать мелкими предметами;

Список литературы

1. VII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» - 2015. Стретчинг как технология сохранения и стимулирования здоровья старших дошкольников. Жердева С.Е., Ильина Г.В. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2015/801/7373> (дата обращения: 28.08.2016).
 2. Алешина С. Статья Что же такое координация и как определять уровень ее развития у детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/12/01/chto-zhe-takoe-koordinatsiya-i-kak-opredelyat-uroven-ee-razvitiya> (дата обращения: 30.08.2016).
 3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Нормы ГТО для дошкольников.
 4. Ильина, Г. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе/ Г. В. Ильина // / Г. В. Ильина и др. - Красноярск: ЦНИ «Монография», 2014. - С. 88-108.
- 31
5. Лях В.И. Критерии определения координационных способностей//Теория и практика физической культуры. – 1991.-№11.- С.17-20.
 6. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста: Методические рекомендации/ Сост. Г.П.Юрко.- М.,1983.
 7. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003.-259с.
 8. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие для работы с детьми. – Спб., 2010 – 35 с.
 9. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста./ Санкт – Петербург. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008., 32 с.
 10. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368 с.
 11. ОТКРЫТИЯ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Е. Г. Юдиной. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. — 160 с.
 12. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка 5-7 лет в детском саду / Рунова М.А. - М.: Мозаика синтез, 2000. - 147 с.
 13. Сулим. Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - 2 – е изд., дополнен. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с.
 14. Федеральный государственный образовательный стандарт Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года
 15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М: Академия, 2001 - 480 с.

16. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум: Пособие для средних педагогических учебных заведений и работников дошкольных учреждений.- М., 1996.