

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение- центр развития ребенка – детский сад №5 «Теремок»город Новоалтайск Алтайского края

Обобщение опыта работы:

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ
ФИЗКУЛЬТУРНО_ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ
УСПЕШНОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ**

Подготовила: воспитатель Стрельчик И.М.

2013г.

Поступление ребёнка в школу - важное событие. Это начало нового, достаточно трудного этапа в жизни, требующего напряжения всех физиологических сил организма, эмоционально-волевой сферы. Происходит качественный скачок: дошкольник становится школьником. Расширяется круг обязанностей. Увеличиваются умственные и физические нагрузки

В последнее время значительно увеличились требования к учащимся, существенно изменились школьные программы, возросла информационная насыщенность преподаваемого материала, растёт объём двигательной деятельности детей, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, требующих проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно – временной точности движений и их биомеханической рациональности.

Чтобы данный процесс перехода ребёнка в школу был менее болезненным задача дошкольного учреждения заблаговременно подготовить детей к этому. Важно чтобы он не только обладал необходимой суммой знаний и умений, но и имел хорошее физическое и психическое здоровье. Учитывая это, я разработала рабочую программу по физической культуре для дошкольников. Программа предназначена для детей с 3 до 7 лет. В целостном воспитательно-образовательном процессе физическое развитие стоит на первом месте, так как дошкольный период является важнейшим этапом в формировании, сохранении и укреплении здоровья детей, обеспечивающий единство физического, психического, духовного и интеллектуального развития. Основные виды деятельности детей по освоению программы: непосредственно образовательная деятельность, внезанятийная, индивидуальная, коррекционная, самостоятельная.

Данная программа является модификацией существующей «Образовательной программы ДООУ», комплексной, Программы воспитания и обучения в детском саду" под редакцией М.А. Васильевой, с учётом парциальных оздоровительных программ «Здоровье» В. Г. Алямовской, «Здоровый дошкольник», Ю. Ф. Змановского «Развивающая педагогика оздоровления» В. П. Кудрявцева, Б.Б. Егорова, элементов специализированной программы, «Старт» Л. В. Яковлевой, Р. А. Юдиной, Л. В. Михайловой, «Я- человек» С.А. Козловой и использования педагогических технологий физического совершенствования дошкольников: фитбол, креативная гимнастика, игровой стретчинг.

Физкультурно-оздоровительную работу с дошкольниками я строю с учетом дополнительных форм, технологий, методов, что способствует физической готовности детей к школе.

Среди них такие как:

- увеличение объёма циклических упражнений (бег, прыжки, лыжи), большее количество повторений в общеразвивающих упражнениях - для тренировки и совершенствования общей выносливости;

- включение комплекса непосредственно образовательной деятельности с детьми из серии, «Забочусь о своём здоровье»- теоретические знания о своём организме, практические методы сохранения и укрепления здоровья,

- занятия на спортивных комплексах и тренажёрах- для повышения интереса к физкультуре и целенаправленного воздействия на различные группы мышц.

Тренажёры способствуют укреплению различных групп мышц и всего организма в целом, повышают тренирующий эффект за счет физической нагрузки. В процессе работы на тренажёрах развиваются такие физические качества, как сила, быстрота, ловкость, гибкость и общая выносливость. Формируют их нравственно-волевые качества: выдержка, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость. В детском саду имеются следующие тренажеры: беговая дорожка, велотренажер, степпер, диск Здоровье (с ручкой), батуты.

Физкультурные комплексы (гимнастические лестницы, доски, горки, канаты, кольца, трапеция,): эффективное освоение двигательных умений, развитие физических качеств, умение принимать правильные решения, соблюдать технику безопасности и приёмы страховки.

Сухой бассейн - способствует развитию всех групп мышц, формированию физических качеств и двигательных умений, развивает у детей эстетическое восприятие, наблюдательность, зрительную память.

-игровой стретчинг - статичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата, оказывающая оздоровительное воздействие на весь организм, Развивает гибкость, ловкость, выносливость, психические качества - внимание, память, воображение; воспитывает умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

-фитбол- гимнастика-достижение оздоровительного эффекта за счёт физиологического механизма воздействия на позвоночник, и, как следствие, на весь опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем организма, развивает общую выносливость, ловкость, быстроту, гибкость; закрепляет навыки правильной осанки; улучшает коммуникативность и эмоционально – волевую сферу.

-креативная гимнастика- игровая форма с использованием эмоциональной музыки, развитием творчества и воображения, тренирует общую выносливость, учит самовыражению посредством музыки.

Включает в себя психогимнастику, ритмическую гимнастику, корригирующую гимнастику.

Для повышения интереса к двигательной деятельности физкультурные занятия и утренняя гимнастика проводятся в различной форме: на подвижных играх, с использованием карт-схем, в форме круговой тренировки, с использованием сюжета, в форме аэробики, занятий-зачётов.

Даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьёй.

Воспитание и физическое развитие детей в детском саду тесно связаны с целями и стремлениями родителей. Следовательно, данную проблему надо решать только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьёй. Один из путей решения этой задачи - совместная деятельность детей и взрослых. По желанию родителей уже 3 года работает спортивная секция по волейболу, где дошкольники развивают не только физические качества, но и нравственные - взаимопомощь, поддержка, умение действовать в коллективе, учиться с достоинством принимать победу и поражения. У нас действует клуб для родителей с детьми «Здоровая семья»,

где родители участвуют в спортивных соревнованиях» Папа, мама, я- спортивная семья», « Сильные и смелые», « Весёлые старты» , ходят с нами на каток на занятия секции « Ледяные узоры». Совместные занятия повышают у детей мотивацию занятий физкультурой, формируют положительные эмоции .

Разнообразие видов физкультурно- оздоровительной работы, использование современных технологий позволило добиться хороших результатов в физическом развитии детей и говорить о успешной физической готовности воспитанников детского сада к школе. Действие со спортивными снарядами и атрибутами развивают мелкую моторику, что позволяет дошкольникам успешно овладевать письмом и развивать психические процессы: память, воображение, мышление. Выпускники успешно адаптируются к школе, хорошо учатся . Так же замечательно то, что многие воспитанники продолжают занятия в спортивных секциях и добиваются хороших результатов на городских и краевых соревнованиях.