

Газинская Елена Сергеевна
МБДОУ Детский сад «Мишутка»

г. Алдан

Представление собственного инновационного педагогического опыта

*Тема: «Образовательная деятельность по физическому развитию
с элементами акробатики»*

Тема: « Образовательная деятельность по физическому развитию с элементами акробатики»

«Здоровье детей - богатство нации»

Результаты исследований здоровья детей и школьников подтверждают сохраняющуюся тенденцию роста детской заболеваемости, снижение устойчивости к различным заболеваниям. Гиподинамия в век компьютерных технологий, недостаточная физическая подготовка стали неотъемлемой чертой нашего общества, остро обозначив проблему укрепления здоровья детей снижения заболеваемости. Повысить интерес к занятиям физической культурой, творческий двигательный потенциал дошкольников, создать общий эмоционально - психологический комфорт, обеспечить в полном объёме необходимую двигательную активность - все эти задачи можно решать эффективно и в комплексе путём использования элементов акробатики в физкультурных занятиях, а также в свободной двигательной деятельности детей. Теоретической основой для формирования данной системы работы стала для меня программа «Детство»

Именно здесь обозначены четкие ориентиры для использования акробатики в физкультурных занятиях. Это помогло мне разработать свои подходы и свою систему работы с дошкольниками

Прежде всего - мотивационная готовность детей, создание устойчивого интереса и желания заниматься акробатикой. Для этого я разработала цикл занятий по познавательному развитию «Что мы знаем о спорте» с подбором иллюстративно -наглядного материала. Результат проявился через реализацию «спортивной темы» в самостоятельной деятельности и в играх детей.

Параллельно этому я работала над созданием условий обучения детей элементами акробатики с учётом правил техники безопасности, целесообразным размещением спортивного инвентаря.

Следующая ступень работы – это обследование двигательных навыков детей, диагностика их физического развития и физической подготовленности.

На основе этого провела выделение основных форм работы с детьми с использованием акробатики, и в их числе обозначила прежде всего - физкультурные занятия.

Сохранив в основе структуру этих занятий, я пришла к обоснованию возможного включения элементов акробатики в вводной его части, наряду с разнообразными видами ходьбы и бега ,и в основной части а) в общеразвивающих упражнениях , б) в подвижной игре , что обеспечивало необходимую физическую нагрузку без нарушения целостности структуры физкультурного занятия. Разработала свою систему распределения образно - подражательных и акробатических упражнений, составив их перспективное планирование. Начала работу с образно- подражательных движений (это необходимый этап перехода к акробатике).

Выделила следующие этапы в работе.

- а) начальный этап обучения
- б) этап усложнения
- в) этап творческого исполнения упражнений.

Учитывала разный уровень физического развития детей, обеспечивала индивидуальный, дифференцированный подход при выполнении акробатических упражнений. Одновременно осуществляла взаимодействие с педагогами ДОО по подбору музыкального сопровождения, осуществлению медико- педагогического контроля, с родителями детей по закреплению элементов акробатических упражнений.

Для предупреждения переутомления ввела специальные дыха - тельные упражнения, упражнения на релаксацию. Эффективность проведённой работы

подтверждается высокими результатами уровня развития физических качеств у детей и физической подготовленности, снижением детской заболеваемости.

Введение

Здоровье детей - богатство нации. Этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный.

Исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья детей играет физическая культура. Движения сопутствуют всей жизни человека. Важным фактором роста и развития ребенка является активная двигательная деятельность.

Ученые, педагоги, психологи, исследуя влияние двигательной активности на здоровье и жизнедеятельность человека, выделили дошкольный возраст как особо значимый для закладывания фундамента здоровья детей. В результате подобран надежный ключ к правильной организации жизни ребенка в детском саду и семье, к формированию его здоровья, умственной активности, умения действовать «рядом» и «вместе» с другими. Этот ключ - движения!

Каково же мнение разных специалистов о значении физических упражнений, в том числе акробатических, для здоровья детей?

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и младшем дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функция организма.

Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких которые связаны с сердечно-сосудистой системой, дыхательной и нервными системами. Движение – это и эффективнейшее лечебное средство. Роль движений, активной двигательной деятельности велика на протяжении всей жизни. Следует напомнить, что знаменитый врач 17 столетия Тиссо писал: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но не одно лекарство в мире не может заменить физических упражнений и умения владеть телом».

Чем разнообразнее движения, в том числе акробатические, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие; развитость движений - один из показателей правильного нервно-психического развития ребенка в раннем возрасте.

К настоящему времени накоплено немало доказательств положительного влияния движений на физиологические системы детского организма (И.А. Аршавский, К.М. Смирнов, В.В. Силла, П.И. Гуменер, Крэтти, Синклер). В работах видных советских (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец) и зарубежных (Пиаже, Брунер) психологов показано значение двигательной активности, а также гибкости и ловкости тела для психического, умственного, сенсорного, художественного и физического развития детей дошкольного возраста.

Если движение - жизнь, здоровье, физиологическая основа деятельности человека, то покой, неподвижность - физическая деградация.

Неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация, высокая заболеваемость - все это на современном этапе развития нашего общества обуславливает необходимость эффективного решения проблемы укрепления здоровья и физической подготовленности детей, делает ее первоочередной в работе по физическому воспитанию дошкольников. Данные статистических исследований, факты из медицинской практики говорят о том, что дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. За последние 10 лет наметилась четкая тенденция к увеличению числа детей, страдающих от гиподинамии, и как результат ее - отставания детей в двигательном развитии, физической подготовленности. Соответственно растет численность детей с отклонениями в опорно-двигательном аппарате, нарушениями

осанки, координацией движений, ведущими к ухудшению состояния здоровья детей, повышению заболеваемости. Поэтому укрепление здоровья детей, достижение высокого уровня физической подготовленности, физического развития и вместе с этим - знание особенностей своего тела и умение владеть им является актуальной задачей.

Важным условием решения этой задачи физического воспитания является правильно организованная активная двигательная деятельность детей. Она обеспечивается разными формами работы.

Одной из форм, организованной двигательной деятельности является акробатика.

Обучение детей элементам акробатики на сегодняшний день наиболее полно представлено программе «Детство». Изучая эту программу, я пришла к выводу, что она может служить основой для работы по новой здоровьесберегающей технологии, что является наиболее актуальным в сегодняшнее время для укрепления здоровья дошкольников, снижения детской заболеваемости.

Тема акробатических упражнений своеобразно раскрыта в оздоровительно-развивающей программе по танцевально-игровой гимнастике «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Т. Здесь представлены средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, сюжетным урокам и креативной гимнастике. Определенное место в системе сюжетных уроков занимают хореографические упражнения, акробатические упражнения, даны комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Анализируя все эти программы, я пришла к выводу, что именно эти программы дает наиболее четкие ориентиры для использования акробатики в физкультурных занятиях, помогает разработать свои подходы, свою систему работы, свою методологию для реализации основных задач с детьми, а это следующие задачи:

- 1 укрепление здоровья и снижение заболеваемости детей при эффективном использовании акробатических упражнений.
2. повышение уровня физического развития и физической подготовленности дошкольников.
- 3 повышение творческого двигательного потенциала детей во всех его проявлениях.

Основная часть

Для того, чтобы начать работу в соответствии с поставленными задачами, я провела исследование особенностей развития движений, физического развития детей старшего дошкольного возраста. В процессе практической деятельности я установила, что дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Анализируя уровень физической подготовленности детей, я отметила, что дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе, что уже само по себе являлось предпосылкой возникновения заинтересованности детей разнообразным спектром акробатических упражнений. У детей появилось стремление дать оценку движений как своих, так и товарищей, что приобретало более развернутый и обоснованный характер, а стремление к правильной оценке означало, что дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Я заметила, что дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, у детей появился устойчивый интерес к акробатическим упражнениям.

Я разработала цикл занятий по познавательному развитию, где включила темы «Что мы знаем о спорте», «На арене цирка», «Гимнастика - королева спорта». Сделала подборки иллюстративно-наглядного материала.

Итак, первая ступенька - проявление прочного интереса детей к акробатике - была пройдена.

Что же дальше?

Моя работа по созданию условий предполагала прежде всего подбор спортивного оборудования, необходимого для использования при обучении детей акробатике. Я учла прежде всего правила техники безопасности, касающиеся работы над движениями с подгруппой детей. Продумала размещение спортивного инвентаря для правильного осуществления страховки и помощи всем детям.

Знакомство и обучение детей разнообразным акробатическим упражнениям я осуществляла, руководствуясь следующими принципами:

- **заинтересуй, но не настаивай.**
- **от простого к сложному;**
- **каждому ребенку - по его способностям.**
- **обучай играя.**

Прежде чем непосредственно приступить к обучению детей акробатике, я разработала программу по физическому развитию с учетом внедрения элементов акробатики для старшего дошкольного возраста. Куда включила образно-подражательные упражнения и движения с элементами спортивной гимнастики и акробатики на спортивных снарядах. Дальнейшей ступенькой в моей работе стало обследование двигательных навыков старших дошкольников. Ведь невозможно строить работу, не зная возможности ребенка. Для проведения обследования физического развития детей я выявила тесты на определение гибкости, общей выносливости мышечной силы. Результаты показали, что у большинства (60 % детей) средний и у части детей (20 %) низкий уровень развития выносливости, всего 20 % детей имеют высокую степень гибкости (70%- среднюю, 10 % - низкую); Помимо этого проводится и общая диагностика всех физических качеств и выявлен уровень физической подготовленности детей. В соответствии с общепринятыми требованиями я ориентировалась на показатели: прыжок в длину с места, измерение скорости бега, метание в даль. Весь этот углубленный анализ позволил мне получить объективную, целостную картину состояния здоровья детей, выявить основные недостатки в состоянии работы по физическому воспитанию и определить необходимые пути, методы и средства педагогического воздействия.

Следующим важным этапом моей работы было органичное включение акробатики в двигательный режим детей в течение дня. Прежде всего я выделила основные формы работы с детьми с использованием акробатических упражнений, это:

- 1.НОД по физическому развитию (в зале и на воздухе)
- 2.Оздоровительно-профилактическая гимнастика
- 3.Индивидуальная работа по движениям вне НОД
- 4.Организованная игровая двигательная деятельность на прогулке
5. Физкультминутки, коррекция осанки, дыхательная гимнастика
6. Самостоятельная двигательная деятельность
7. Домашние задания
8. Кружковая работа.

НОД по физическому развитию - ведущая форма организационного, систематического обучения. На физкультурных занятиях я стараюсь наиболее полно и в единстве решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

НОД по физическому развитию провожу продолжительностью 25- 30 минут, занятие состоит из трех частей, в каждой из которых решаются свои педагогические задачи.

Вводная часть - организационная и психологическая подготовка детей. Здесь я организую

упражнения в ходьбе, беге, построение, перестроения, несложные игровые задания, различные образно-подражательные упражнения. Именно они являются отправной, первоначальной точкой обучения акробатике, именно образно-подражательные движения позволяют подготовить основу для дальнейшего четкого, правильного выполнения акробатических упражнений. Технология моей работы над образно-подражательными движениями будет раскрыта в дальнейшем.

В вводной части НОД у ребенка формируется стопа, осанка. При обучении строевым упражнениям особое внимание уделяют на развитие умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой. Уделяю также большое внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приемы обучения.

Вторая часть НОД - время наибольшего физического и нервного напряжения - направлена на решение основных педагогических задач: формирование новых и закрепление имеющихся двигательных навыков.

В этой части обучаю упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, провожу подвижную игру, включая в них знакомые детям акробатические элементы.

И заключительная часть НОД снижает возбуждение, организм ребенка постепенно уравнивается, включая упражнения на релаксацию (мышечное расслабление).

При выполнении общеразвивающих упражнений с элементами акробатики я в своей практике использую различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, лежа на животе. При обучении общеразвивающим упражнениям использую флажки, косички, кегли, палки, мячи и др. На занятии даю 6-8 общеразвивающих упражнений и повторяю 5-8 раз в зависимости от сложности упражнения. Использую также упражнения, требующие силовых усилий: сесть из положения лежа на спине, опустить ноги, поднятые вверх под углом. Общеразвивающие упражнения всесторонне воздействуют на организм детей и приучают их к четким и точным движениям, выполняемым в определенном темпе и ритме с музыкальным сопровождением, что так необходимо в работе с детьми. В задачу этих упражнений входит гармоничное развитие разных групп мышц ребенка, умение управлять движениями, воспитание правильной осанки, развитие гибкости, пластичности.

В своей практике использую упражнение для развития мышц шеи, для верхних конечностей и плечевого пояса, для туловища, для осанки, для нижних конечностей на равновесие, на координацию движений.

В свои занятия включаю упражнения на построение в колонну по одному, построение в шеренгу, в пары, в несколько колонн и т.д. Эти упражнения учат детей ориентироваться в пространстве, что очень важно в дальнейшем при выполнении элементов акробатики; учат четкости, умению переключаться с одного вида деятельности на другой. При выполнении общеразвивающих упражнений даю четкие объяснения. Новые упражнения называю, затем показываю, сопровождая образец объяснением. В каждой НОД даю несколько (до 5-6) основных движений (одно для разучивания, остальные для закрепления). При выполнении задачи - научить каждого ребенка владеть своим телом - детям помогают акробатические упражнения и кувырки с группировками и перекатами.

Я выделила главную особенность в обучении детей всем движениям и игровым упражнениям - это то, что ознакомление с любым движением начинается с азов. Например, если 5-летний ребенок приходит в детский сад сразу в старшую группу, его знакомство с кувырками начинается с группировок, т.е. с подготовительного этапа.

Многообразие движений в основном часто не только обеспечивает наилучшие условия овладения программным материалом, но и повышает моторную плотность. При проведении

занятий с элементами акробатики учитываю индивидуальные способности детей, а также стараюсь выполнять следующие требования:

Техника и сложность выполнения движений зависят не от возраста ребенка, а от его индивидуальных психофизиологических особенностей и физической подготовленности;

Если ребенок или подгруппа детей хорошо выполняет движения и даже опережает программные требования, целесообразно предлагать им движения, предназначенные для следующего возрастного этапа. Но, прежде чем продвигаться вперед, необходимо, чтобы навык этого акробатического упражнения к этому времени уже перетек в самостоятельное умение, когда ребенок не нуждается в помощи взрослого.

Обучение элементам акробатики начинают с подражательных движений, так как это самая доступная для детей форма восприятия. Подражательные движения имеют большое значение для обучения детей дошкольного возраста разнообразным видам движений и игровым упражнениям. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений, спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Это самый доступный для детей способ восприятия любой двигательной деятельности. Например, если попытаться объяснить ребенку технику ползания с опорой на ноги впереди и на руки сзади за спиной, он поймет не сразу, а трудности в выполнении данного движения приведут к нежеланию продолжать. Если назвать упражнение «крабик» и затем показать движения, то ребенок преодолеет любое двигательное препятствие, потому что это уже будет игра. А дальше наш «крабик» будет ползать поднимая и опуская живот (для укрепления мышц), прыгать на двух ногах, подскакивать с ноги на ногу, кружиться и вертеться на двух ногах и одной руке, а это уже и танцевальные движения. При назывании движения через образ дети подражают зверям, птицам, рыбам, людям разных профессий. Образно-подражательные движения развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и пространстве, внимание, фантазию. С помощью подражательных движений дети достигают высоких результатов, тем самым реализуя свой двигательный потенциал, раскрывая свои природные задатки, интересы и способности. Знакомя ребенка с каким-либо подражательным движением, ему не только показываю точную технику, эмоционально передают характер, образа, но и предлагают сделать так же. Это вызывает у него интерес и желание подражать.

Прежде всего, я использую начальный этап обучения. На этом этапе провожу знакомство с образом (например, цыпленка, мышки, котенка, петушка и т.д). Предлагаю детям попытаться произвести имитационные движения, передать характерные черты данного образа. Здесь большое значение имеют словесные методы (похвала, указания), а также практические: использую личный показ, показ ребенком. Предварительно с детьми фотографии с изображением данного «петушка», «котенка», обращая внимание на положение головы, рук, ног. Все это помогает сохранить детям устойчивое внимание к образно-подражательным движениям, вызывает желание выполнить их правильно.

Проводимая таким образом работа поможет детям развивать творческую двигательную деятельность: чем больше дети самостоятельно придумывают разные гимнастические фигуры, тем лучше и свободнее манипулируют своим телом. Все это помогает ребенку научиться осознанно владеть своим телом, выработать потребность в прогибании и растягивании позвоночника, способствует подвижности суставов и работе мышечной системы при равномерном дыхании.

Уделяя серьезное внимание свободной двигательной деятельности дошкольников, я

старалась все их замысловатые гимнастические фигуры и позы вводить в систему общеразвивающих упражнений для дальнейшего правильного физического развития детей. При этом придерживалась следующих принципов- это:

1. принцип постепенности
2. принцип систематичности
3. принцип самостоятельности, т.е. выполнения движения без постороннего физического воздействия.

В процессе обучения акробатическим упражнениям я стараюсь заинтересовать, активизировать, поощрять детей. Музыкальное сопровождение подбираю по принципу доступности восприятия, соответствия темпа движения и ритма музыки, что облегчает работу с детьми и выполнения ими любых упражнений

Дети очень образно, гибко передают то или иное акробатическое упражнение.

При освоении детьми акробатических упражнений ввожу их в комплексы общеразвивающих упражнений, но не только: могу включать их во вводной части занятия, а также в подвижную игру. Для этого я использую свои варианты таких подвижных игр, как «Море волнуется раз...», «Стоп, фигура» и при этом не противопоставляю успехи хорошо подготовленных детей недостаткам других.

Взаимодействие с педагогами ДОУ - также важное звено в моей работе при обучении детей акробатике. Врачебно-педагогический контроль в ДОУ за физическим воспитанием помогает мне ежедневно обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. В ряде случаев для ослабленных детей необходимо сокращать количество упражнений.

Подводя итоги всего описанного выше, хочу отметить, что работу по обучению детей элементам акробатики, я буду продолжать и в дальнейшем. Так как в нашем ДОУ созданы все условия для физического развития детей.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1 Двигательная деятельность детей 5 -7 лет. Методический комплект к программе «Детство» М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова -2017г.
- 2.. СА-ФИ-Дансе- танцевально-игровая гимнастика для детей. Методическое пособие к программе «Детство» - 2016г. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина.
- 3 .Подвижные и дидактические игры на прогулке 2016 Санкт - Петербург «Детство пресс» Н.В. Нищева.
4. Беседы о здоровье - методическое пособие «Сфера» Москва Т.А.Шорыгина
- 5.Здоровьесбережение и сдоровьеформирование в условиях детского сада. Е.Н Николаева, В.И. Федорук. -2015г.
- 6 Образовательная область Физическое развитие методический комплект программы «Детство» Т.С. Грядкина 2016г..
7. Планирование образовательного процесса дошкольной организации: современные подходы и технологии методический комплект программы «Детство» А.М.Вербенец.
- 8.Детство примерная образовательная программа Т.И Бабаева 2014г. 9.Культура здоровья дошкольника цикл игр путешествий.2017г