Мастер-класс «На зарядку становись»

Доклад «Физическое воспитание в детском саду с учетом ФГОС ДО»

Одна из основных проблем, с которой мы сталкиваемся - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки. Поэтому, можно прийти к выводу, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одной из таких технологий является *«Забавные Физкультуринки»*. Это отдельные игровые упражнения, не связанные друг с другом по сюжету, желательно с весёлыми, юмористическими названиями или четверостишиями, но их можно также объединить сказочным сюжетом.

Веселые названия упражнений сразу располагают детей к двигательно-игровой активности, создают положительный эмоциональный фон, доставляют удовольствие и снимают психическое напряжение.

Данная технология включает следующие упражнения:

Индивидуальные упражнения:

• *«Толстопузики»*.

• *«Плавающий диван»*

• *«Ворчливая тряпка»*

• *«Летающая тарелка»*

• *«Блинчики на сковородке»*

*«Физкультуринки»*в парах:

\* *«Дом»*

\* *«Жили у бабуси»*.

\* *«Крокопес»*

\* *«Червячки и норки»*

\* *«Брёвнышки»*.

Коллективные игры:

• *«Многоножка»*

• *«Колбаса Ивановна»*.

В результате использования *«Забавных физкультуринок»* можно увидеть следующие изменения:

- дети активно помогают придумывать новые забавные упражнения и на следующий день демонстрируют их в зале;

- улучшается осанка;

- повысилась двигательная активность воспитанников;

- дети демонстрируют высокие показатели в гибкости, пластичности, умение владеть своим телом;

- дошкольники умеют самостоятельно объединяться для совместных упражнений, умеют слушать и выполнять определенные правила.

Структура упражнений проста. Вначале говорим название упражнения, затем читаем юмористическое четверостишье, дети принимают исходное положение и выполняют упражнения, повторяя слова.

Давайте выполним некоторые из них.

1. *«Ворчливая тряпка»*

Упражнение для улучшения подвижности суставов позвоночника.

- Решили толстопузики навести порядок в доме.

Старой тряпкой пол намыли,

У порога разложили.

Тряпка мокрая лежит

И тихонечко ворчит:

- Только пол намыла я,

Грязь опять несут сюда!

Из и. п. лежа на спине, руки в замке тянут в одну сторону, а ноги согнутые в коленях - в противоположную. Затем, все тоже сделать в другую сторону.

- Более сложные упражнения – это упражнения в парах.

2. *«Жили у бабуси»*.

- У каждого толстопузика есть свой приятель, с которым он весело проводит время.

Упражнение на укрепление мышц ног.

-Мы с приятелем вдвоем

Замечательно поем:

«Жили у бабуси

Два веселых гуся!»

Мы такие с ним друзья –

Он гусак, гусак и я!

Из п. сидя на корточках плечом друг к другу положить приятелю руку на плечо и в обнимку идти по залу.

3. *«Многоножка»*

- А теперь, уважаемые коллеги, задание для вас. Я прочитаю стихотворение, а вы должны придумать к нему упражнение.

На острове жила замечательная многоножка.

- Раз однажды многоножку

Пригласили на обед.

Ждут жучки, букашки, мошки,

А её все нет и нет.

Наконец-то многоножка

Появилась у стола:

- Опоздала я немножко,

Еле-еле приползла.

Воспитатели изображают многоножку.

Инструктор. Я надеюсь, что эти забавные упражнения вы будете применять в своей работе. Всем спасибо.

Спасибо всем за внимание, за помощь. Я желаю вам дальнейших профессиональных успехов и достижений.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида Детский сад № 13 « Звездочка» города Бирска муниципального района Бирский район Республики Башкортостан

**Мастер-класс «На зарядку становись»**

**Доклад «Физическое воспитание в детском саду**

**с учетом ФГОС ДО»**

**Подготовила:**

**Педагог-психолог**

**Шабарчина А.И.**

**БИРСК 2025г.**