



XXIII съезд работников образования Новосибирской области

## Методическая сессия

# Физическая культура в ДОО и ОО: создание условий для формирования функциональной грамотности обучающихся в образовательных организациях Новосибирской области

23 августа 2023 года

Целевая аудитория: Руководители и члены ММО учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре ДОО



**XXIII съезд работников образования Новосибирской области**

**Тема доклада**

**Формирование предпосылок естественно-научной грамотности у дошкольников через двигательную деятельность**

**23 августа 2023 года**

**Щепина Елена Леонидовна**

Инструктор по физическому воспитанию

Детский сад – Золотая рыбка



Для формирования естественнонаучных представлений необходимо учитывать несколько условий:

**Первым условием** является смысл определить использование здоровьесберегающих образовательных технологий, которые позволяют организовать процесс воспитания и обучения таким образом, чтобы ребенок, мог усваивать культуру человечества без излишнего для данного возраста физического и психического напряжения, подрывающего здоровье.

**Второе условие** - высокий уровень качества образовательных программ и их методического обеспечения, содержание которых позволит педагогам строить воспитательно-образовательный процесс в соответствии с современными требованиями и уровнем развития общества и одновременно без излишней нагрузки для детей.

**Третье условие** - обогащение предметно-пространственной среды, наполнение которой предоставляет ребенку возможности для саморазвития.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, кричит, пусть он находится в постоянном движении»

**Жан-Жак-Руссо**



**Программа дополнительного образования  
физкультурно-оздоровительной  
направленности «Фитнес в детском саду»**



**Цель:** Создание условий для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств дошкольников посредством использования фитнес-технологий в образовательном процессе.

Решение задач **Программы воспитания** направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье».

**Задачи по формированию здорового образа жизни:**

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоздающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям



# Задачи

## **Оздоровительные :**

- Формирование навыка правильной осанки;
  - Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса);
  - Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике;
  - Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
  - Повышение активности сенсорных систем;
  - Тренировка вестибулярного аппарата;
- Нормализация психоэмоционального состояния.

## **Образовательные:**

- Обучение двигательным действиям с мячом и степами;
  - Развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, координации и функции равновесия;
- Совершенствование двигательных умений и навыков, расширение их объема и содержания.

## **Воспитательные:**

- Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание целенаправленной двигательной активности;
- Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений



# Учебно-тематический план

№ п/ п	Разделы	Теория (кол-во часов)		Практика (кол-во часов)	
		Ст.	Подг	Ст.	Подг
1	Введение	1	1		
2	Общефизическая подготовка, основные виды движений: 1. Строевая подготовка, 2. Ходьба и бег, прыжки, 3. Бросание, ловля, отбивание, подбрасывание.			10	10
3	Специально физическая подготовка:			61	61
	1. Базовые шаги танцевальной аэробики и связки.			10	10
	2. Гимнастические упражнения с фитболами. Динамические упражнения с фитболами.			10	10
	3. Базовые шаги и связки на степ-платформах.			12	12
	4. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг).			4	4
	5. Спортивные композиции танцевальной аэробики.			5	5
	6. Спортивные композиции с фитболами.			5	5
	7. Спортивные композиции по степ-аэробике.			5	5
4	Подвижные игры.			4	4
5	Эстафеты			3	3
6	Оздоровление: 1. коррекционные упражнения по профилактике плоскостопия, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика.			3	3
	Всего:	1	1	71	71

# Структура занятия

Часть занятия	Цель	Продолжительность	Содержание
Вводная	Создать положительный, эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп.	5 - 7 мин	Приветствие. Разминка:(базовые движения без сложной хореографии) Предварительное растягивание: (предпочтение отдается активному стретчингу)
Основная часть	Развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков и умений, тренировка сердечно – сосудистой и дыхательной системы, тренировка вестибулярного аппарата.	15 – 20 мин	Базовые элементы и их модификация. Основные виды движений. Силовая гимнастика (с гантелями, с мячом). Школа мяча. Подвижные игры. Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты.
Заключительная	Постепенное снижение функциональной активности организма, улучшение обменных процессов в организме, снятие мышечного напряжения.	5-7 мин	Предпочтение статичному растягиванию или стретчингу, а также использование элементов релаксации, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, упражнения на профилактику плоскостопия и формирование осанки.

# Фитбол-аэробика – вид оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов)



**Степ-аэробика** – это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами», т. е. - это ритмичные подъемы и спуски со степ – платформы под танцевальную музыку.



Средства фитбол и  
степ-аэробики

Гимнастические  
упражнения

Подвижные игры

Музыкальное  
сопровождение

Общеразвивающие  
упражнения  
Музыкально  
ритмические  
упражнения-  
Динамические  
упражнения

Подвижные игры  
высокой и малой  
интенсивности  
-Игры  
соревновательной  
направленности  
-Игры-эстафеты

**Подвижные игры с использованием фитболов и степ-платформ обогащают двигательный опыт ребенка, способствуют проявлению инициативы, самостоятельности, развивают креативное мышление, вырабатывают умение выстраивать собственный способ решения двигательной задачи, способствуют развитию физических качеств.**



## Подвижные игры, развивающие креативное мышление

### Подвижная игра: «День, ночь, земля, воздух, вода» (с фитболами)

Дети заранее договариваются, какое движение они будут выполнять на каждое из этих пяти слов (движения придумывают сами дети). Ведущий-ребенок называет поочередно одно из 5 слов, остальные дети выполняют движения с мячом.



## Подвижная игра: «Раз, два, три – ты фигуру покажи» (с фитболами)

Дети выполняют определенное движение с мячом. По команде ведущего: Раз, два, три – ты фигуру покажи... дети должны подумать и показать либо геометрическую фигуру из мячей, либо какой-то образ с использованием этих же мячей и т.д., которые назовет ведущий.



## П/и «Разноцветный мячик» (с использованием степ-платформ)

По залу расставлены ступеньки. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры: «Разноцветный мячик по дорожке скачет. По дорожке, по тропинке, по тропинке, до осинки, от осинки поворот, прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород». После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с «пенька» на «пенек», а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на ступе нельзя.



## П/и «Баба-Яга» (с использованием степ-платформ)

В зале расположено 5-6 степен (меньше, чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами: «Баба-Яга костяная нога, печку топила, кашу варила, села на ведро и поехала в кино. А в кино-то не пускают, только за уши таскают!» После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге. Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя.

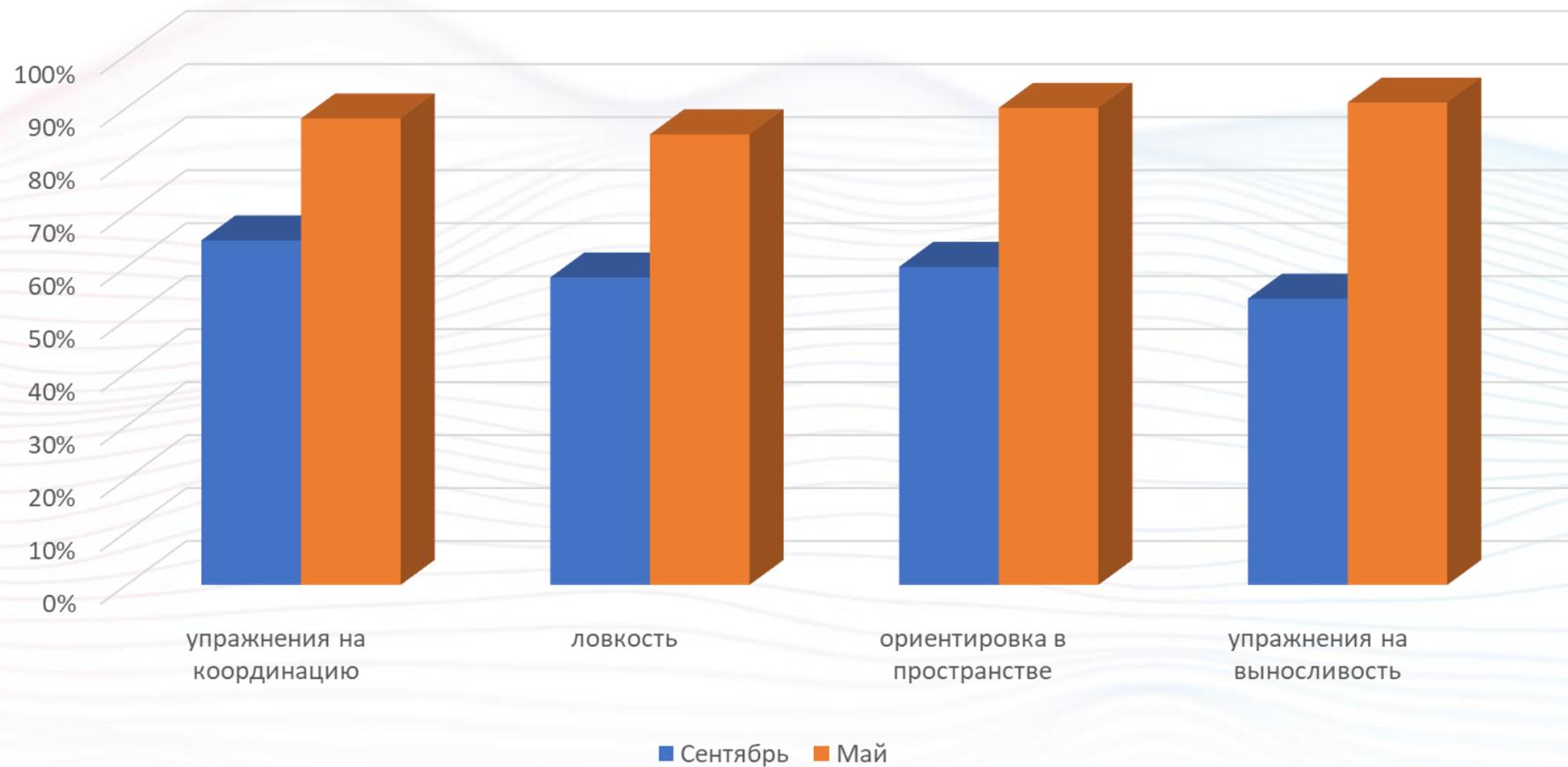


Значимость в использовании перечисленных средств имеет **музыкальное сопровождение** со словами песен и без слов, которое стимулирует интерес детей к содержанию обучения, улучшает их эмоциональное состояние, способствует повышению работоспособности, а также более быстрому и точному овладению двигательными действиями.

- 1) Классическая музыка
- 2) Музыка и песни современных композиторов
- 3) Детская ритмичная музыка и детские песни
- 4) Песни из мультипликационных фильмов и кинофильмов



# Результаты диагностики физических качеств воспитанников за 2022-2023 учебный год



# Участие в районном профессиональном конкурсе «Фитнес в детском саду» и открытом городском Фестивале «Лучшая команда дошколят»





Наши контакты:  
МБДОУ-детский сад «Золотая рыбка»  
п.Краснообск, д.117  
<https://zolotayaribka.edusite.ru>

**Спасибо за внимание!**