

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида № 76 города Томска.

Мастер-класс
«Физическое развитие детей дошкольного возраста»

Выполнил: Инструктор по физической культуре:

Никиткина Е.Г.,

Инструктор по физической культуре:

Григорьева А.С.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми, жизнерадостными, а значит здоровыми. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

В нашем учреждении, в работе с дошкольниками, мы активно используем различные здоровьесберегающие технологии. Так же на занятиях физкультуры, мы уделяем внимание основам физиологии и анатомии.

Учим детей чувствовать своё тело. Для профилактики плоскостопия, мы используем различные дорожки здоровья.

Мы работаем в тесном сотрудничестве с родителями дошкольников. Одна из форм сотрудничества – родительское собрание с него мы начинаем учебный год. Родительские собрания дают возможность, создать оптимальные условия для общения со всей группой родителей в целом, для сообщения важной информации, совместного обсуждения и решения актуальных проблем. Родительские собрания, это главная форма просвещения родителей. Мы знакомим родителей с нашей работой и планами на год.

Одним из основных направлений в нашей работе, является лыжная подготовка дошкольников.

Лыжный сезон мы начинаем с совместного похода на лыжный праздник - открытие лыжного сезона. Далее ежегодно вместе с родителями мы участвуем в акции лыжня России. Где родители могут собственным примером показать детям навыки езды на лыжах. Ежегодно мы участвуем в лыжной спартакиаде, “Малыши открывают спорт”. На каждом из трех этапов родители являются участниками соревнований. Активно принимая участие, в личном забеге, а также выступая в семейной эстафете. Наши родители в каждом из лыжных этапов занимают призовые места. Показывая личным примером стремление и волю к победе. На протяжении лыжного сезона воспитанники заняли порядка 30 призовых мест, как в личном первенстве, так и в командном зачете. На уровне г Томска области и сибирского региона. Без помощи родителей нам никогда не удалось бы достичь таких результатов. На выходных, мы часто с родителями и детьми устраиваем лыжные походы в «Сосновый бор».

Наши воспитанники активно сдают нормативы ГТО. Готовя воспитанников к сдаче нормативов ГТО привлекаем родителей к совместным тренировкам, благодаря чему ни только ребята, но и их родители принимают участие в сдаче нормативов. В среднем из 40 наших воспитанников подготовительных групп 90% сдают норматив на золотой знак отличия. В этом году наши воспитанники вошли в состав команды г Томск и приняли участие в фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди школьников. Заняв почетное 3 место.

Воспитанники нашего учреждения на протяжении многих лет активно участвуют в спортивной жизни нашего города принимая участие в различных городских и областных мероприятиях. Участвуем в соревнованиях «Дошколенок чемпион», занимая призовые места.

Воспитывает всё: люди, вещи, явления, но прежде всего и дольше всего — люди. Из них на первом месте — родители и педагоги.

В течение года мы регулярно проводим тематические консультации для родителей.

Готовим папки передвижки для родителей, а также различные памятки, которые помогают родителям заниматься с детьми дома. Информационные буклеты, например, «Форма одежды на занятиях физкультурой», «Экипировка юного лыжника», «Дети и спорт», «Правильная осанка-залог здоровья».

Так же проводятся открытые занятия с детьми в МАДОУ для родителей. Приглашаем родителей принять участие в утренней гимнастике с детьми. В рамках работы клуба «Заботливые родители» в нашем учреждении мы повели в этом году мастер класс физическое развитие дошкольников, сделав акцент на теме профилактики плоскостопия и осанка детей дошкольного возраста. И сегодня мы хотим поделиться с вами некоторыми видами упражнений из данного мастер класса, которые помогут вам снять усталость со спины и укрепят ваши мышцы.

Поочередное вытягивание рук

Выпрямите спину и поднимите руки над собой, после чего начните выполнять их поочередные подъемы в неспешном темпе. В ходе выполнения движений слегка наклоняйте корпус в сторону сгибаемой руки. Представленное упражнение для спины на стуле вытягивает позвоночник, улучшает подвижность плечевых суставов, разогревает верхнюю часть тела. Также оно улучшает кровоснабжение головного мозга и повышает общий тонус, наполняя тело энергией.

Подтягивание рук к груди

Вытяните руки перед собой. На выдохе подтяните руки к груди так, чтобы кулаки оказались по бокам корпуса. Далее на вдохе вернитесь в исходное положение. В процессе движения следите за положением предплечий: они должны быть параллельны полу. Данный элемент отлично подходит для выравнивания осанки и укрепления мышц спины, поддерживающих позвоночник. Также движение способствует стабилизации работы сердечно-сосудистой системы и улучшению

Подъем скрещенных рук

Обхватите ладонями локти, зафиксировав предплечья вплотную друг к другу. На вдохе выполните подъем рук над головой, а на выдохе опустите их обратно. Прделайте несколько циклов упражнения в умеренном темпе. Данное упражнение для спины в офисе укрепляет мышцы между позвоночником и лопатками, благодаря чему помогает поддерживать здоровую осанку. Также движение благотворно сказывается на состоянии плечевых суставов, помогает снять зажимы шеи и расслабить ее.

Повороты корпуса

Сведите ладони на уровне груди и расправьте плечи в противоположные стороны. Далее поверните корпус влево, делая выдох. На вдохе вернитесь в исходное положение, после чего начните чередовать движения, меняя стороны на каждое повторение. Это упражнение хорошо массирует поясничный отдел, повышает общую подвижность позвоночника. Также повороты корпуса стимулируют пищеварительные процессы и помогают эффективно бороться с жировыми отложениями по

Наклоны корпуса вперед

Сцепите пальцы рук в замок, после чего на выдохе выполните наклон корпуса вперед. В пиковой точке выполните потягивание. Далее на вдохе вернитесь в исходное положение и проделайте еще несколько аналогичных повторений.

Упражнение для вытяжения позвоночника снимает лишнее напряжение с межпозвоночных дисков, которое возникает вследствие длительного сидения. Также движение повышает общий тонус, положительно сказываясь на продуктивности в течение рабочего дня

Наклоны корпуса в стороны

Вытяните руки вдоль туловища. На выдохе выполните наклон корпуса влево, одновременно поднимая правую руку. На вдохе вернитесь в исходное положение и сделайте аналогичное движение в противоположную сторону (со сменой рук). Помимо разминки позвоночного столба упражнение улучшает работу органов пищеварения, помогает расслабить мышцы спины, стимулирует кровообращение в районе поясничного отдела.

Складка сидя

Наклонитесь корпусом вперед так, чтобы туловище оказалось полностью прижатым к бедрам. Зафиксируйте принятое положение на определенное количество времени. Расслабьтесь, не забывайте дышать. Статическое упражнение снимает напряжение с межпозвоночных дисков, оказывает общий расслабляющий эффект, помогает побороть стресс и нервозность.