ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Экспериментальное изучение влияния использования системы подвижных игр и упражнений на укрепление здоровья детей .

«Здоровье – не все,
но все без здоровья – ничто».

Сократ

Цель работы - изучение особенностей методики формирования психофизического здоровья детей старшего дошкольного возраста

Изучаемая проблема - влияние использования оздоровительных игр и упражнений на повышения уровня здоровья детей

Объект исследования - организация подвижных игр и физических упражнений с детьми старшего дошкольного возраста

Актуальность

Предмет исследования - факторы влияния подвижных игр и упражнений на физическое развитие и оздоровление детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность- коррекционные оздоровительные подвижные игры и упражнения, повышают психо – физический уровень здоровья детей, положительно влияют на снятие утомления восстановление физического тонуса организма.

Экспериментальное исследование проводилось
в МБДОУ «Макуловский детский сад» Верхнеуслонского района

В работе была использована литература следующих авторов:

1. Т.А. Тарасова « Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»

2.Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры которые лечат для детей от 5 до 7 лет»

3. М.Ю. Картушина «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет»

4. В.Т. Кудрявцев Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»

5. В.Г. Алямовская «Профилактика психофизического напряжения детей средствами физического воспитания

Г.А. Широкова «Оздоровительная работа» в дошкольном образовательном учреждении

Таблица констатирующего эксперимента

Фамилия , имя	ЗД	ЭБД	ЧБД	1гзд	2гзд	3гзд
1. Антонова Анжелика	+			+		
2. Воробьева Венера		+			+	
3. Гимматдинова Ильвина		+			+	
4. Елхин Никита		+			+	
5. ЗимняковРома		+			+	
6. Кучумов Егор		+			+	
7. Лобашова Лена		+			+	
8. Миннахмедова Камила	+			+		
9. Мерлинина Ариша		+			+	
10. Маннапов Тимур			+			+
11. Маннапов Руслан			+			+
12. Пятинин Денис			+			+
13. Самарников Алеша		+			+	
14. Шихов Антон		+			+	
15. Фахриев Ильсур			+			+
16. Цветков Саша		+			+	
17. Цветков Костя		+			+	

ЗД - здоровые дети – 10%

ЭБД - эпизодически – болеющие дети – 60%

ЧБД - часто – болеющие дети - 30%

1 гзд - первая группа здоровья – 10%

2 гзд - вторая группа здоровья – 60%

3 гзд - третья группа здоровья – 30%

Подвижная игра является прекрасным средством развития и совершенствования движений детей , укрепления и закаливания их организма. Она оказывает благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Общеукрепляющие оздоровительные игры:

«Цапля»
цель: тренировка вестибулярного аппарата ;

«Кошка»
цель: способствовать эмоциональному подъему, тренировать мышцы спины и брюшного пресса, развивать гибкость и силу;

Игровые упражнения для самомассажа:

«Ушки для слона»

цель:
воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины;

«Веселые носики»
цель:
профилактика насморка, улучшение кровообращения в верхних дыхательных путях и гайморовой полости;

Игровые упражнения в дыхательной гимнастике :

цель:

-восстанавливают нарушенное носовое дыхание;
-способствуют рассасыванию воспалительных образований,
-налаживают нарушенные функции сердечно - сосудистой системы,
-укрепляет весь аппарат кровообращения;
исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
повышают общую сопротивляемость организма, его тонус.

Ладошки

ПОГОНЧИКИ

«НАСОС»

Аутогенная тренировка

цель:

оказывают влияние на вегетативную нервную систему, применяется для профилактики психоэмоционального напряжения детей

«Поза лотоса»

« Поза лежа»

«Поза кучера»

Таблица контрольного эксперимента

Фамилия , имя	ЗД	ЭБД	ЧБД	1гзд	2гзд	3гзд
1. Антонова Анжелика	+			+		
2. Воробьева Венера	+			+		
3. Гимматдинова Ильвина	+			+		
4. Елхин Никита		+			+	
5. ЗимняковРома		+			+	
6. Кучумов Егор	+			+		
7. Лобашова Лена		+			+	
8. Миннахмедова Камила	+			+		
9. Мерлинина Ариша	+			+		
10. Маннапов Тимур		+			+	
11. Маннапов Руслан			+			+
12. Пятинин Денис		+			+	
13. Самарников Алеша		+			+	
14. Дихоминова Анна		+			+	
15. Фахриев Ильсур			+			+
16. Цветков Саша		+			+	
17. Цветкова Дарья		+			+	

ЗД – здоровые дети – 30%

ЭБД – эпизодически - болеющие дети – 50%

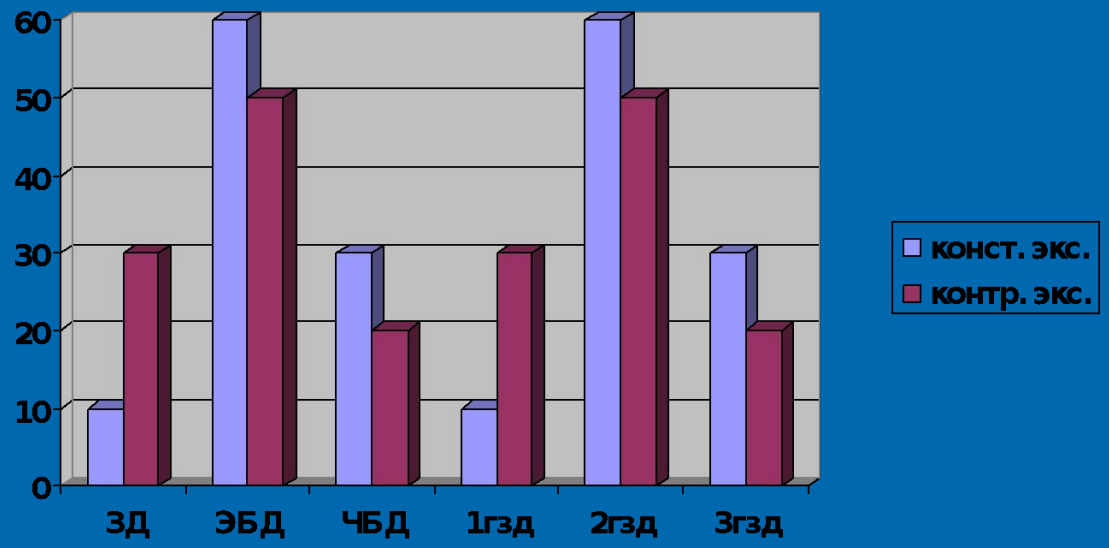
ЧБД – часто – болеющие дети - 20%

1 гзд -первая группа здоровья – 30%

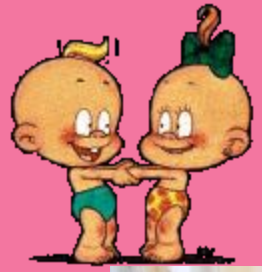
2 гзд – вторая группа здоровья – 50%

3 гзд – третья группа здоровья – 20%

Диаграмма
констатирующего и контрольного эксперимента



По результатам исследования можно сделать вывод, что после проведенной экспериментальной работы результаты повысились.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!!