

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей второй категории № 62 "Рябинка"

346750, Ростовская область, Азовский район, поселок Овощной, Комсомольская улица, 12

Контактный телефон: 8(86342)72196

Электронный адрес: <http://ryabinka62.ru>

Конкурс «Один день из жизни воспитателя»

Номинация: Лучшее дистанционное обучение детей

Направление: Физическое развитие и укрепление здоровья детей

Тема:

**Физическое воспитание
детей раннего возраста
в дистанционном режиме**



**Горбуненко
Наталья
Леонидовна**

Должность:

Воспитатель детского сада

Категория:

Первая квалификационная

Группа: ранний возраст

гр. №5 «Солнышко»

2020 г.

Цель: Организовать процесс по сохранению и укреплению психофизического здоровья детей в условиях дистанционной формы работы.

Задачи:

- объединение усилий воспитателя и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактики нарушений плоскостопия и осанки;
- укрепление физического и психического здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- развитие различных видов двигательной активности;
- развитие сенсомоторной активности, крупной и мелкой моторики, двигательной координации;
- формирования навыков безопасного поведения.
- работа с родителями: оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей в дистанционном режиме;
- формирование личности ребенка средствами физической культуры;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.



ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура—органическая часть культуры общества и личности. Понятие «физическая культура» объединяет все, что относится к физическому воспитанию, образованию, развитию человека в системе физического воспитания и вне ее. Физические упражнения — это основное и специфическое средство физической культуры. Естественные силы природы и гигиенические факторы можно назвать вспомогательными средствами физической культуры. Приобщение к физической культуре — одна из важнейших программных задач воспитания. Успешному разрешению ее в работе с детьми способствует организация здорового образа жизни.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей. В связи со сложившейся ситуацией в нашей стране стало еще более актуальным сохранять и укреплять здоровье наших малышей. Сложнее всего приходится малышам раннего дошкольного возраста, когда им нужна игра, движения, а они вынуждены сидеть дома. Поэтому самое время приучать детей к зарядке и продолжать формировать гигиенические навыки.

Физическая активность играет важную роль в формировании организма. Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней. Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно.

Также дети сейчас могут пребывать в подавленном психологическом состоянии, ведь они не до конца осознают, почему введены строгие ограничения и могут улавливать тревогу родителей из-за сложившейся ситуации. Физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.

До сегодняшнего дня со своими воспитанниками мы проводили систематическую работу по физическому развитию. С ними неоднократно проводились беседы и непосредственно-образовательная деятельность по

основам здорового образа жизни. Детки знают, чтобы быть здоровыми нужно как можно больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься физкультурой, соблюдать режим дня, правильно питаться.

Укрепление и профилактика здоровья у наших деток в условиях бесконтактной коммуникации требует от нас, воспитателей, нестандартного подхода к подготовке и проведению занятий в новом формате.

В условиях карантина в нашем детском саду было принято решение продолжить работу с родителями и детьми в условиях самоизоляции. Мной, воспитателем группы №5 «Солнышко», были предложены родителям в социальных сетях варианты организации мероприятий по укреплению и профилактике здоровья. Предложенные мероприятия охватывает все разделы программы в нашем детском саду: развитие двигательной активности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, как координация и гибкость; деятельность, способствующая правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным выполнением основных движений.

К основным физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастика после дневного сна.

Подвижные игры являются незаменимым средством физического воспитания. От игры дети получают удовольствие, испытывают «мышечную радость». Эмоциональный фон игры позволяет добиваться большой двигательной активности. Это способствует приобретению и совершенствованию разнообразных двигательных навыков, повышает тренированность участников, положительно сказывается на качественной и количественной сторонах двигательной деятельности.

В это непростое для нас время мы должны объединиться и приложить все усилия чтоб укрепить здоровье дошкольников, продолжая реализовывать

образовательную программу общего образования, по которой работает детский сад с применением дистанционных образовательных технологий.

Основной целью своей педагогической работы считаю охрану и укрепление здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, создание условий, способствующих своевременному и полноценному психологическому развитию каждого ребенка, особенно это важно сейчас.

Педагогическую деятельность строю в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ №62, разработанной на основе примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др. Физическое воспитание основывается на парциальной программе Л.Д. Глазыриной «Физическая культура – дошкольникам».

Мой дистанционный рабочий день

Со своими детками стараемся не нарушать режим дня, так как карантин закончится и детки опять вернуться в садик. Соблюдая режим дня, дети легко пройдут период адаптации.

Организация режима работы с детьми:

08.00 – 08.10	Утренняя гимнастика
08.10 – 08.20	Подготовка к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков
08.20 – 08.50	Завтрак
08.50 – 09.00	Игровая деятельность
09.00 – 09.30	НОД (художественно-эстетическое развитие. Лепка) - 10 минут
09.30 – 11.30	Прогулка (у себя во дворе, на балконе, либо одиночно, не вступая в контакт с другими), возвращение с прогулки
11.40 – 12.15	Обед
12.15 – 15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон
15.00 – 15.20	Постепенно просыпаемся. Гимнастика после сна
15.20 – 15.45	Полдник
15.45 – 16.10	НОД (Физическое развитие) – 10 минут
16.10 – 16.30	Игры. Самостоятельная деятельность
16.30 – 17.00	Ужин
17.00 – 18.00	Работа с родителями

День начинается с положительного психологического настроения и веселой утренней зарядки.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



Семья Смирновой Маши



Семья Ворошилова Алеши

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



Семья Голубенко Полины



ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ



*Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра*

Ворошилов Лёша



Голубенко Полина



ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ



Степаненко Полина



Смирнова Маша

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ



Горовенко Максим



Горовенко

ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ. ЛЕПКА



Влада



Полина С.



Полина Г.



Саша

ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ. ЛЕПКА



Глеб



Алена



Алеша



Максим

ЗАКАЛИВАНИЕ



Алеша



Влада



Саша



Полина С.

ЗАКАЛИВАНІЕ



НОД. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

УПРАЖНЯЕМСЯ В БРОСКАХ МЯЧА ВВЕРХ

И ЛОВЛЕ ЕГО 2-МЯ РУКАМИ.

Напоминаю родителям о способах ловли мяча: при броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в подставленные ладони, с расставленными (свободно) в стороны пальцами; мяч, брошенный вниз, легче поймать, обхватывая его с обеих сторон. Если мяч подскочил слишком высоко, то его можно поймать, подставляя ладони снизу.

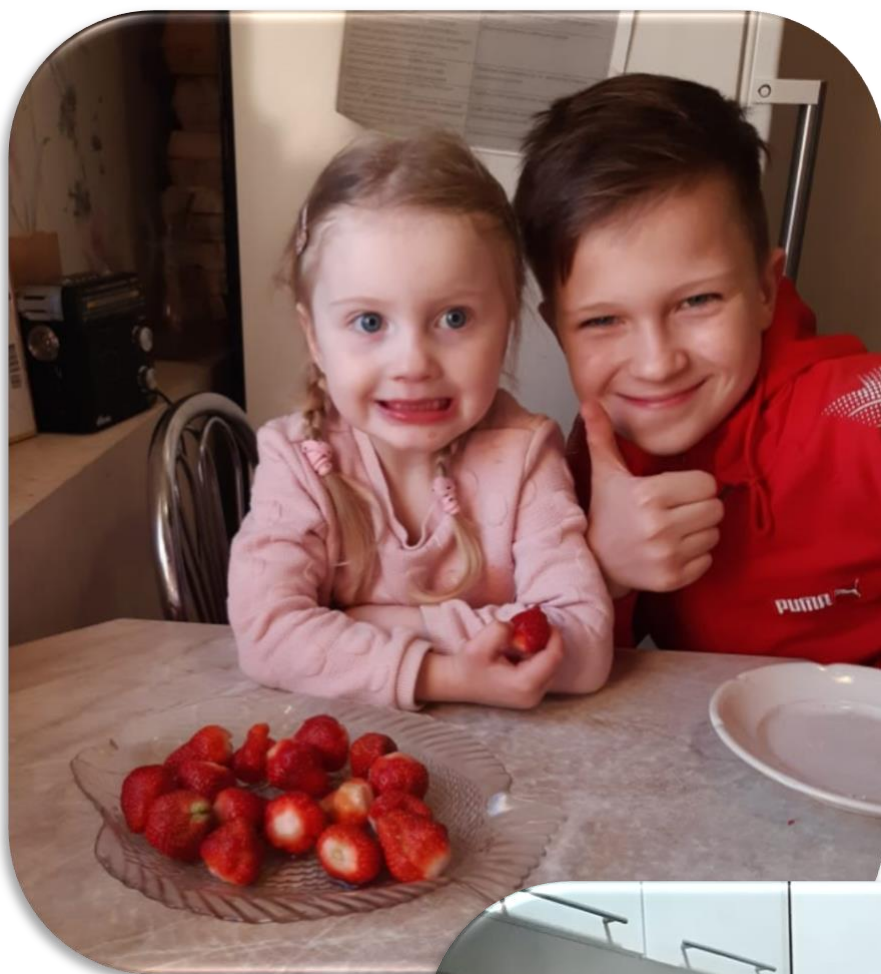
В приложенных файлах видео отчет:

1. Беликова Владислава
2. Голубенко Полина
3. Кантаев Саша
4. Смирнова Маша
5. Степаненко Полина
6. Ворошилов Алеша
7. Горовенко Максим

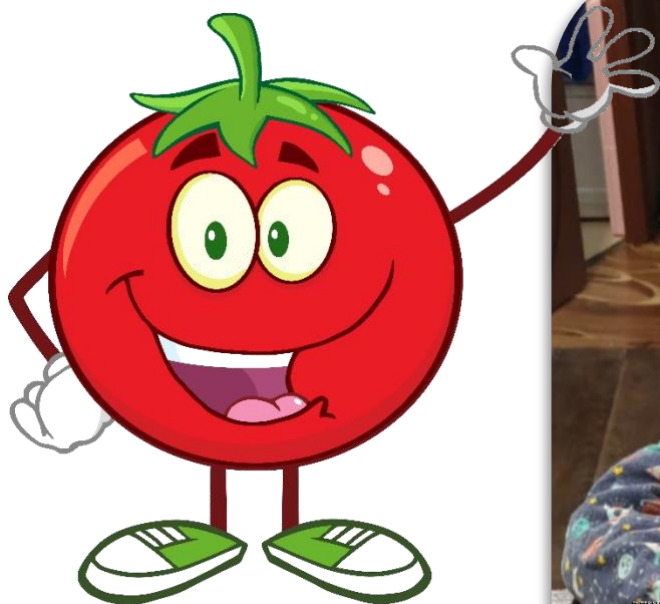
ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



ВИТАМИНЫ – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ



ВИТАМИНЫ – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ



СВОБОДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



СВОБОДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



КАКИЕ МЫ ПОМОШНИКИ



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

С родителями через социальные сети была проведена беседа о пользе витаминов. Если мы не будем употреблять овощи и фрукты, и есть полезную пищу, то даже самый здоровый человек станет слабеть, будет чувствовать себя усталым, начнет болеть. Человеку нужны витамины.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

С детьми можно поиграть в игру «Где ты, витаминка?». Для этой игры родители вместе с детьми могут сами изготовить дидактический материал и поиграть с ними, например, в лото.

Д/и «Где живет витаминка?»

Цель: знакомить детей с видами витаминов и их источником.

Игровые правила: нужно выбрать картинку, и назвать какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

Игровые действия: выбор карточек и соотнесение их с изображением овоща или фрукта.



Рекомендации родителя

Дети в возрасте от года до двух лет проявляют высокую степень подвижности. Это позволяет им быстрее развиваться умственно, физически, нравственно, эстетически. Поэтому необходимо создать такую обстановку, при которой они могли бы удовлетворить потребности в движении.

Необходимо соблюдать следующие условия:

1. В процессе выполнения физических упражнений, игр следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, чередовать движения с отдыхом;
2. Можно использовать для занятий предметы, которые способствуют развитию движений: шары, мячи, различные по величине и цвету, цветные кубики высотой 5—20 см, палки длиной 25—40 см, кольца диаметром 8—18 см и толщиной 3—6 см, обручи и другие;
3. Помещение должно быть чистым и проветренным. Инвентарь чистым. Несоблюдение чистоты помещения, игрушек, одежды может привести к различным заболеваниям и снизить положительное влияние физических упражнений на развитие малыша;
4. Помнить, что физические упражнения, игры, прогулки на воздухе способствуют выработке приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре окружающей среды, выработке координации движений, развитию необходимых для жизни двигательных умений;
5. Включать в занятия физические упражнения и игры, в основном имитационного характера;
6. Физические упражнения и игры должны содержать разнообразные движения, учитывать их равномерное влияние на развитие различных мышечных групп.

Родителям через группу в социальных сетях были предложены сайты о физическом развитии и гигиенических навыках:

1. Мультфильм «Смешарики. Азбука здоровья»
<https://youtu.be/J30j5TkE8p4>
2. Мультфильмы «Уроки тетушки совы»

<https://youtu.be/47U8Yt7AkbY>

3. Мультфильм «Сказка о белой льдинке»

http://www.fizkult-ura.ru/sci/palchikovay_gymnastics/1

4. Развиваем ловкость <https://youtu.be/GghUYtm52OM>

5. Игровая гимнастика для детей

<https://www.youtube.com/channel/UCJ1hIPccI8cBZ5A3DygTpSA>

6. Гимнастика для детей раннего возраста

<https://dar-baby.ru/content/video/1795>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Находясь дома с детьми следует соблюдать режим дня, сохраняя последовательность занятий в течение дня. Подъем, завтрак, совместные игры, обед, совместный сон, и другие занятия должны повторяться в определенное время и в определенной последовательности – это делает жизнь детей более предсказуемой и стабильной. Благодаря такому укладу ребенок будет более спокойным и уравновешенным. Максимальная последовательность в режиме дня – залог стабильного эмоционального состояния.

Также родителям следует привлекать ребенка к домашним делам. Вместе волшебной тряпкой вытирать пыль с полок, поливать цветы, сажать рассаду, вытаскивать белье из стиральной машины, кормить домашних питомцев, накрывать на стол (ребенок может разложить столовые приборы, салфетки), совместно протирать стол. Детям важно чувствовать свою нужность и важность. Не нужно ждать идеального выполнения, поскольку это их первый опыт. С чего-то же нужно начинать.

Дети отличаются подвижностью, поэтому, даже находясь дома, нужно занимать ребенка активными играми. Вовлекать его в совместные спортивные упражнения. Поощрять также продуктивную, творческую деятельность: лепка, рисование, шитье, вязание, приготовление пищи и другие.