



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 393 г. Челябинска»

«От воспитанника до инструктора по физической культуре»



«Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех, а значит успех всей страны» В.В. Путин

Целевая аудитория: инструкторы по физической культуре, педагоги ДОО, родители.

Дети в нашем детском саду проводят значительную часть времени и укрепление здоровья воспитанников, обучение жизненно необходимым двигательным навыкам, развитие физических качеств дело не только семьи, но и педагогов.

Каждый инструктор по физической культуре с опытом и стажем работы имеет склонность к самоанализу, применяет педагогические находки, нетрадиционные подходы к обучению, обеспечивающие высокие результаты и качество работы без дополнительной траты времени. Решила дать больше самостоятельности на зарядке и занятиях по физической культуре. Это помогло увидеть зарядку глазами детей. Понять, кто из детей уверен при выполнении физических упражнений, кто чувствует музыкальный ритм. После внедрения данного опыта, дети умеют проводить сами зарядку, флешмоб и могут научить других детей и взрослых.

Как результат нашей педагогической деятельности Слава стал победителем регионального чемпионата «**Baby skills**» - 2022 Челябинской области. Данный передовой опыт можно передать, повторить и творчески использовать.

В подтверждении выше сказанного, предлагаю изречение Ж.Ж. Руссо «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Аннотация:

Цель нашего видеоролика повысить престиж профессии инструктора по физической культуре.

Воспитанникам подготовительной группы нравится выступать в роли инструктора по физической культуре. Считалкой выбирается ребенок, который проводит утреннюю гимнастику и стремиться сделать упражнения как инструктор. Инструктор является примером для ребенка в выполнении упражнений на занятиях по физической культуре.

Мы в нашем детском саду даём возможность каждому воспитаннику продемонстрировать свои физические и спортивные умения и навыки. Стимулируем активность и раскрываем творческий потенциал. Пропагандируем ценности здорового образа жизни.

Содержание

Цель: передача опыта пропаганды ценности здорового образа жизни

Задачи: Приобретение навыков самостоятельного выполнения зарядки и флешмоба.

Оздоровительный эффект от самостоятельного выполнения зарядки и флешмоба:

- ❖ тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- ❖ развиваются физические качества;
- ❖ способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию;
- ❖ настраивает центральную нервную систему и организм на активную деятельность;
- ❖ формируется правильная осанка;
- ❖ совершенствуется чувство ритма и музыкальность;
- ❖ формируется творческое мышление, эмоциональное самовыражение;
- ❖ побуждает к двигательной активности;
- ❖ устанавливаются доверительные отношения между детьми, родителями и педагогами.

Зарядка и флешмоб - одно из самых доступных средств физического воспитания детей, которое формирует привычку к здоровому образу жизни.

Зарядка и флешмоб воспитывают стойкий интерес и потребность к занятиям по физической культуре. Простые общеразвивающие и танцевальные упражнения дети могут выполнять самостоятельно. Ребенок, который проводит зарядку, умеет организовать группу, четко подает команды, развивается память: двигательная, зрительная, образная, слуховая. Повышается авторитет ребенка среди ровесников. Использовать можно многогранно: в разминке, основной части занятия, на праздниках. Для зарядки и флешмоба нужны простые условия – зал или площадка и музыкальное, ритмичное сопровождение. Дети в выходные дни делают зарядку дома вместе с родителями и приобщаются к здоровому образу жизни.



Основные правила проведения зарядки и флешмоба

Для достижения оздоровительного эффекта зарядка и флешмоб должны быть:

- ❖ систематическими и регулярными;
- ❖ соответствовать возрасту и физической подготовке;
- ❖ доступными;
- ❖ постепенными;
- ❖ разнообразными.

О флешмобе

Флешмоб - это танец с привлечением большого количества участников любых возрастных групп. Это простое повторение, мгновенное копирование движений и получение от этого колоссального заряда энергии, бодрого настроения.

Внедрение в практическую деятельность педагогов

Флешмоб предназначен педагогам дошкольных образовательных учреждений, кто ищет новые пути и формы нестандартного самовыражения и формы проведения утренней зарядки.

Материал подготовили

- Мудрая Елена Петровна, инструктор по физической культуре МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»

<https://www.youtube.com/watch?v=ZjmxUsBZjiA>

