

Мастер – класс
инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад
№ 34«Колокольчик» Бобровской Татьяны Юрьевны.
(по здоровьесберегающим технологиям А.П.Щербака)

Тема: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения старших дошкольников.

Цель: Способствовать формированию внутренней саморегуляции у старших дошкольников, через изучение строения и функциональных возможностей организма человека.

План.

1. Введение.
2. Физическое воспитание и саморегуляция поведения старших дошкольников.
3. Серия занятий «Знай свое тело»:
 - Опора и двигатели нашего организма;
 - «Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу»;
 - «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет»;
 - Преодолей себя.

1. Важным периодом в жизни человека является временной отрезок от 3 до 7 лет. К концу этого периода ребенок входит в общественную жизнь и утверждает себя как член общества. Он впервые сталкивается с требованиями, предъявляемыми нашей системой образования, непохожими на те, с которыми он встречался раньше. Несмотря на то, что физическое воспитание занимает одно из центральных мест в воспитательно – образовательной работе с дошкольниками, в современных программах данный раздел содержит лишь перечень двигательных навыков, которые следует развивать детям.

Используя в своей практике серию занятий «Знай свое тело», решаю задачу не только двигательного развития детей, но и их общее речевое развитие, формирование психики, интеллекта, таких анализаторных систем, как зрительная, слуховая, тактильная. Главное внимание уделяю проблеме выработки навыков формирования жизненной позиции.

2. Любой из нас в определенной степени является новичком, когда сталкивается с новым типом проблем из – за отсутствия опыта в новой проблемной ситуации. А дошкольники бывают новичками в подобных обстоятельствах почти всегда. Это не значит, что маленькие дети не способны к саморегуляции. Ребенку нужно накопить опыт, который он будет использовать в решении новых проблем. Накопление опыта у ребенка идет через игру, выполнение двигательных действий. В процессе занятий дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- *Предсказывать* последствия действия или события;
- *Проверять результаты* собственных действий (сработало ли?);
- *Управлять своей* деятельностью (как я это делаю?);
- *Проверять реальность* (имеет ли это смысл?).

Названные выше умения способствуют развитию внутренней саморегуляции – возможности управлять своим вниманием: сосредотачивать внимание, переключать внимание, направлять внимание на расслабление и мобилизацию.

Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно – лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

3. «Знай свое тело»

Хочу представить вашему вниманию ФРАГМЕНТЫ занятий из серии «Знай свое тело», с помощью которых решаю задачу интеграции области «физическая культура» и областей «познание» и «здоровье».

На занятии: «**Опора и двигатели нашего организма**», решаю задачи: познакомить дошкольников с функцией скелета и мышечной системы; обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений, с помощью пиктограмм: «Веселые человечки»; вырабатывать осознанное отношение к спортивным состязаниям как к проверке натренированности своей мускулатуры. В ходе занятия, познакомив дошкольников со строением скелета и мышечной системы, предлагаю вниманию детей пиктограммы «Веселые человечки»:

- Какие отличия вы заметили?
- О чем нам подсказывают эти схемы?
- В первую очередь, для каких мышц нужно выполнить упражнения? Кто покажет упражнение для мышц рук? Далее составить совместно с детьми комплекс ОРУ согласно схемам.

На занятии: «**Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу**», решаю задачи: познакомить дошкольников с работой человеческого сердца; обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым; совершенствовать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений; обучить определять свой пульс; познакомить с системой артериального и венозного кровообращения.

В ходе занятия, познакомив дошкольников со строением сердца и системой АТЕРИАЛЬНОГО И ВЕНОЗНОГО кровообращения, предлагаю послушать биение своего сердца (бьется медленно). После игры предлагаю послушать биение своего сердца (бьется быстро), после дыхательной гимнастики, послушайте биение своего сердца (бьется медленнее).

Разрабатываем совместно с детьми ПРАВИЛА, соблюдая которые вы сохраните свое сердце здоровым:

1. Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте.
2. Обязательно отдыхайте днем и ночью.

3. **Ешьте то, что дает мама или воспитатель, - все эти продукты очень полезны.**
4. **Если вы больны, лежите в постели столько времени, сколько назначил врач.**

И ТОГДА ВАШЕ СЕРЦЕ БУДЕТ ЗДОРОВЫМ.

На занятии: «**Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет**», решаю задачи: познакомить дошкольников с функцией легких у человека; выработать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание; дать детям самостоятельно принять решения по защите своего организма от вредного газа и дыма.

На этом занятии провожу знакомство детей со строением и функцией легких. Обыгрываю с детьми ситуацию: «На прогулку» (дети отправляются на прогулку на «автобусе»).

Знакомлю детей со знаком: «Курение запрещено».

- По окончании прогулки учим с ребятами девиз, следуя которому мы сохраним здоровье: «**Дым вокруг от сигарет, мне в этом дыме места нет!**»
- Разрабатываем совместно с детьми ПРАВИЛА, соблюдая которые вы сохраните свое здоровье:
 1. **Используй любую возможность пойти в парк или на берег реки; чаще предлагай своим родителям съездить за город и подышать свежим воздухом;**
 2. **Уже сейчас, пока ты маленький, дай сам себе слово, что не будешь курить, когда вырастешь, потому что курение очень вредно для легких.**
 3. **Когда ты станешь старше, обязательно вступи в одну из организаций, которые борются против загрязнения воздуха; а уже сегодня, придя домой, ты можешь нарисовать знак «Курение запрещено» и повесить его у себя в комнате.**

На занятии: «**Преодолей себя**», решаю задачи: познакомить дошкольников с нервной системой человека; совместно выработать правила заботы о своем психическом здоровье; воспитывать волю к победе и умение преодолевать трудности; развивать в ребятах чувство доброты, взаимовыручки.

В ходе занятия знакомлю детей со строением нервной системы. В результате знакомства приходим с детьми к выводу, что главный – это мозг. Если бы он не давал сигналы, ничего бы не происходило. Трудолюбивые ребята никогда не плачут и не ленятся – это их мозг дает команды: «У меня получится наклоняться так, чтобы ноги не сгибались в коленях!»; «У меня получится вести мяч так, что он не будет падать!».

Разучивая прыжок в высоту, вы боретесь со своими нервами, которые боязливо твердят вашему мозгу: «**Страшно. Высоко. Ушибусь**». А вы в ответ командуете им: «**Держитесь! Заставьте мышцы двигаться**

быстрее при разбеге и прыжке! А если я даже упаду, то будет не больно на матах!». Но после выполнения упражнения приобретает определенный двигательный опыт и страх уходит.

ПРАВИЛА №3

- **«Чтобы мозг и нервы всегда были в хорошем состоянии, полезно регулярно делать...?» (зарядку).**
- **«Лучший способ бороться со страхами – это учиться, тренироваться, узнавать новое!»**
- **«И в детском саду, и дома всегда внимательно выслушивай собеседника. Не пропускай мимо ушей, а значит и мимо своего мозга то, что тебе говорят. Кто не умеет слушать, тот не сможет хорошо учиться в школе, и мозг его не получит достаточной тренировки».**
- **«Старайся завести как можно больше друзей. Те, у кого друзей мало или нет совсем, обычно знают меньше, чем те, у кого много хороших друзей. Если дети ссорятся и дерутся, мозг у них не развивается в полной мере».**
- **Если вы не выспитесь, уставший мозг не сможет хорошо работать. Если человек недостаточно или неправильно питается, это означает, что его мозг голодает, а голодный мозг «соображает и отдает команды плохо».**

ИГРЫ С ПЕДАГОГАМИ:

- Построиться по месяцу рождения в верхнем правом углу.
- Рассчитаться на «дерево», «куст».
- Провести с педагогами игру: «Кто за кем?» (Группа строится в две шеренги, напротив друг друга. Одна команда – водящие, они запоминают, в каком порядке строится команда напротив и закрывают глаза, а игроки напротив меняются местами. Задача водящей команды – расставить детей по их прежним местам.
- Провести разминку под музыку.
- Эстафета с педагогами: «Кровяные парходики» (педагоги делятся на две команды: «Артерия» и «Вена»).
- Провести с педагогами игру: «Прячься сам, не забывай про других!». (Под музыку дети играют, как только музыка остановится – дети встают в круг, положив руки на плечи того, кто стоит рядом».