

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №1 "НАЛЬМЕС"
А.ТАХТАМУКАЙ

*Визитная карточка
инструктора по физическому
воспитанию*

Яхутль Сима Касеевна

ЯХУТЛЬ СИМА КАСЕЕВНА –



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ С ВЫШЕЙ
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИЕЙ.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СТАЖ 38 ЛЕТ.
ОКОНЧИЛА МАЙКОПСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ
УЧИЛИЩЕ В 1981 ГОДУ.
НАЧАЛА СВОЮ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
В МБДОУ №1 «НАЛЬМЕС»
02 ФЕВРАЛЯ 1987 ГОДА.




МБДОУ №1 «НАЛЬМЕС» функционирует с октября 1986года.

Учреждение МБДОУ является **МО «ТАХТАМУКАЙСКОГО РАЙОНА»** ДЕТСКИЙ САД РАСПОЛОЖЕН В ЦЕНТРЕ. ТЕРРИТОРИЯ ДОУ ОЗЕЛЕНЕНА, ИМЕЕТСЯ 13 ИГРОВЫХ ПЛОЩАДОК С ТЕНЕВЫМИ НАВЕСАМИ, ИГРОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, ЦВЕТНИКИ. В ДОУ 13 ГРУПП, МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЗАЛ, ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ, МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ, КАБИНЕТ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА, ПЕДАГОГА-ОРГАНИЗАТОРА И УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА, МЕДИЦИНСКИЙ БЛОК (КАБИНЕТ СТАРШЕЙ МЕД.СЕСТРЫ, ПРОЦЕДУРНЫЙ И ИЗОЛЯТОР).

ВСЕ КАБИНЕТЫ ДОУ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ РАЦИОНАЛЬНО И ПО НАЗНАЧЕНИЮ.

В ДЕТСКОМ САДУ РАБОТАЮТ КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ И ПЕДАГОГИ. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ МБДОУ №1 «НАЛЬМЕС», РАЗРАБОТАННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ НА ОСНОВЕ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» ПОД РЕДАКЦИЕЙ И.Е. ВЕРАКСЫ И СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ СТАНДАРТАМ. ТАК ЖЕ ДОУ РАБОТАЕТ ПО ПРОГРАММЕ «ВОСПИТАНИЯ», «РАЗВИТИЯ».



МОЕ КРЕДО - ЭТО ДВИЖЕНИЕ.

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ (АРИСТОТЕЛЬ).

ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК - ЭТО СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК. КАК ГОВОРИЛ АРИСТОТЕЛЬ, ЖИЗНЬ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ.

А В ЧЕМ СОСТОИТ СМЫСЛ ЭТОГО ДВИЖЕНИЯ? У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖЕН БЫТЬ СМЫСЛ ЖИЗНИ, ТО, РАДИ ЧЕГО СТОИТ ДОСТОЙНО ЖИТЬ, РАЗВИВАТЬСЯ, К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ. ДВИЖЕНИЕ - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ.

МОЯ ЗАДАЧА ПРИВИВАТЬ ИНТЕРЕС К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПРИУЧАТЬ РЕБЕНКА К ЗОЖ, ФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ ПОТРЕБНОСТЬ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ ИНТЕРЕСА К СПОРТУ.



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ - ОРГАНИЗУЕТ И ПРОВОДИТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ, ОКАЗЫВАЕТ ПРАКТИЧЕСКУЮ И МЕТОДИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

ИНСТРУКТОР ПРОВОДИТ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПРОГРАММОЙ И МЕТОДИКАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ И СПОРТИВНО-МАССОВУЮ РАБОТУ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ БЕЗОПАСНОСТЬ В СПОРТИВНОМ СООРУЖЕНИИ И НА ЕГО ТЕРРИТОРИИ.



АКТУАЛЬНОСТЬ.


СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ – ОДНА ИЗ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ НАШЕГО ВРЕМЕНИ. СОГЛАСНО ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОДНИМ ИЗ ВЕДУЩИХ НАПРАВЛЕНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ БЕЗУСЛОВНО ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ, ЦЕЛЬ КОТОРОГО ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О НЕКОТОРЫХ ВИДАХ СПОРТА, ОВЛАДЕНИЕ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ С ПРАВИЛАМИ; ФОРМИРОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ НОРМ И ПРАВИЛ ЗОЖ ПРИОБРЕТЕНИЕ ОПЫТА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. В СВЯЗИ С ЭТИМ ВОЗНИКЛА НАСТОЯТЕЛЬНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДООУ ПУТЁМ ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫХ НА АКТИВИЗАЦИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОДНИМ ИЗ ЭТИХ СРЕДСТВ ЯВЛЯЮТСЯ ЗАНЯТИЯ СТЕП-АЭРОБИКОЙ.



ЦЕЛЬ:

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (СТЕП-АЭРОБИКИ).

ЗАДАЧИ:

1. ОПТИМИЗИРОВАТЬ РОСТ И РАЗВИТИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ).
 2. СОДЕЙСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ И ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, КРОВООБРАЩЕНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА.
 3. УЛУЧШИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ: КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ, СИЛУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СКОРОСТЬ, ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ, ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ.
 4. ЗАКРЕПЛЯТЬ УМЕНИЕ ДЕТЕЙ РИТМИЧНО ДВИГАТЬСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ХАРАКТЕРОМ МУЗЫКИ .
 5. ВОСПИТЫВАТЬ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА: ВНИМАНИЕ, СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ, НАСТОЙЧИВОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, ВЫДЕРЖКУ.
- 

ЧТО ТАКОЕ СТЕП-АЭРОБИКА?

СТЕП-АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ – ЭТО ЦЕЛЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНЫХ ПО ТЕМПУ И ИНТЕНСИВНОСТИ, ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОТОРЫХ ИДЁТ РАБОТА ВСЕХ МЫШЦ И СУСТАВОВ. ОСОБЕННОСТЬЮ СТЕП-АЭРОБИКИ ЯВЛЯЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫПОЛНЯТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ШАГИ (СТЕП ОТ АНГЛ. STEP- ШАГ).



ФОРМЫ РАБОТЫ.

СТЕП-АЭРОБИКА МОЖЕТ ПРОВОДИТЬСЯ: В ВИДЕ ПОЛНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРУЮЩЕГО ХАРАКТЕРА С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 25-35 МИНУТ); КАК ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 10-15 МИНУТ); В ФОРМЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ, ЧТО УСИЛИВАЕТ ЕЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ; В ВИДЕ ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ ДЕТЕЙ НА ПРАЗДНИКАХ.



В СВОЕЙ РАБОТЕ ПРИМЕНЯЮ



Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ОБЕСПЕЧИВАЕТ РАЗОГРЕВАНИЕ ОРГАНИЗМА, ПОДГОТОВКУ ЕГО К ГЛАВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ.

В основной части, помимо степ-аэробики, используем и такие нетрадиционные формы работы, которые пришли к нам из разных стран и континентов - это восточная гимнастика. В силовую часть включаем упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, груди, спины, шеи и ног. Основная часть заканчивается комплексом упражнений для растягивания мышц - стретчингом.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.





**Спасибо
за
внимание!**