AHOHC

Информационно-образовательный проект для педагогов ДОО «Физкультура каждый день»

Представляем методическое пособие «Физкультура каждый день» Данное пособие предназначено прежде всего для инструкторов по физическому развития и воспитателей детских садов, заместителей зав. ДОУ по УВР для поддержки дистанционного образования и развития воспитанников, преемственности задач между детским садом и семьями воспитанников.

Методичка содержит небольшую коллекцию видеороликов для педагогов и родителей и, главное, для детей по физическому развитию детей в домашних условиях.

Ролики направлены на побуждение двигательной активности ребенка, на формирования у него определенных навыков разных видов движения.

Каждый ролик направлен на решения одной дидактической задачи, короткий по времени. Он иллюстрирует, как лучше всего помочь ребенку освоить то или иное движение и как занять себя дома.

К роликам приложены комментарии для родителей для того, чтобы родители могли обратить внимание на правильность выполнения движений.

Таким образом, использование роликов в образовательном процессе ДОУ стать самостоятельным образовательным проектом «Физкультура каждый день»

- Проект «Физкультура каждый день» это элемент системы электронного взаимодействия ДОУ с родителями воспитанников.
- Проект «Физкультура каждый день» это органичная часть образовательной программы ДОУ
- Проект «Физкультура каждый день» это возможный элемент дистанционного образования дошкольника.
- Проект «Физкультура каждый день» можно рассматривать частью большого образовательного проекта «Играем и занимаемся (развиваемся) дома»

Методическое пособие

По теме:

ИННФОРМАЦИОННО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

с использованием ИКТ

«Физкультура каждый день» для педагогов и родителей дошкольников

Автор и составитель:

инструктор по физическому воспитанию ГБДОУ№3 Московского района СПб Новикова Алина Евгеньевна

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1. Введение
- 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность
- 1.3. Назначение

2. Целевой раздел

- 2.1. Цели и задачи проекта
- 2.2. Ожидаемые результаты проекта

3. Содержательный раздел

- 3.1. Проект дистанционного образования «Физкультура каждый день»
- 3.2. Практика реализации проекта «Физкультура каждый день»
- 3.3. Комментарии к ролику.
- 3.4. Перечень дидактических задач для создания образовательных роликов
- 3.5. Коллекция готовых роликов. Перечень готовых роликов для практического использования

4. Организационный раздел

- 4.1. Технологическая карта по созданию развивающего ролика по физическому развитию дошкольника
- 4.2. Макет для составления комментариев к ролику для родителей

5. Приложения

- 5.1. Приложение 1. Комментарии к готовым роликам для родителей
- 5.3.1. Приложение 2 Видео-приложения. Коллекция готовых роликов.

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Что такое «методическое пособие»?

«Методическое пособие» или «Методичка» (разговорное) - разновидность учебнометодического материала (издания), включающего в себя систематизированный материал, раскрывающий содержание, отличительные особенности методики обучения или развития по какому-либо учебному курсу (направлению), либо значительному разделу курса ...»

Данная методичка содержит небольшое количество систематизированных учебных материалов дистанционного образования для детей и их родителей, в надежде на то, что она пополнится материалами, созданными другими педагогами (инструкторами по физкультуре).

Какие же материалы вошли в «методичку»?

- 2. Целевой раздел: какие цели и задачи, решает «Методичка» и образовательный проект «Физкультура каждый день», а также и ожидаемые результаты в итоге активного использования роликов педагогами в работе с детьми и родителями
- 3. Коллекция роликов для детей и их родителей по физическому развитию детей
- 4. Набор комментариев для родителей к каждому ролику
- 5. Перечень возможных тем для создания новых роликов при желании продолжить этот проект и расширить содержание «Методички»
- 6. Технологическая карта по созданию ролика

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период дошкольного детства ребенок интенсивно растет и развивается, движение становится его потребностью, поэтому физическое воспитание и развитие особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольные учреждения стали применятся не традиционные методы и технологии физического развития детей и поддержки детской двигательной активности. Все они направлены на укрепление и оздоровление организма занимающихся, на повышение настроения и функциональных возможностей человека.

И все же статистика показывает, что состояние здоровья населения, особенно детей и подростков желает быть лучшим.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактика заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Физическое развитие ребенка тесно связано с его общим развитием. Активное движение помогает ребенку лучше ориентироваться во времени и пространстве, при движении развивается мелкая и крупная моторика, при активных играх со сверстниками активно развивается коммуникативные и речевые навыки, в движении ребенок познает мир.

При постоянном и непрерывном занятии спортом и физкультурой формируется опорно-двигательный аппарат, мышечные ткани, дыхательная и вегетативная системы. Важно заниматься физкультурой непрерывно и постоянно, не только на занятиях в детском саду, но и дома.

Мы живем во времена интенсивно развивающихся дистанционных коммуникаций. Он-лайн общение и взаимодействие прочно вошли в нашу жизнь. В период пандемии остро встала необходимость дистанционного образования для всех возрастных категорий. наиболее сложно создать дистанционные образовательные контенты для дошколят, ведь дошколенок не может самостоятельно и осознано планировать и осуществлять образовательную деятельность тем более дистанционно.

Понимая специфику возраста ребенка-дошкольника и руководствуясь в работе с детьми позицией дозированного использования средств электронной коммуникации воспитанников ДОУ, необходимо искать возможные пути для создания новых форматов дистанционного образования дошкольника, в которой были бы учтены все эти факторы.

Решение этого вопроса можно решить через дистанционное воздействие на ребенка-дошкольника опосредовано через дистанционное образование его родителя и переадресацией ему образовательных задач.

Проект «Физкультура каждый день» так же может решать задачи индивидуализации и персонализации образования в массовых группах детского сада: ребенок вместе с родителем сам решает, чем он хочет и может заниматься больше в свободное время от детского сада, почему бы не физкультурой?

1.3. Направленность

Данная разработка предназначена прежде всего для инструкторов по физическому развития и воспитателей детских садов, заместителей зав. ДОУ по УВР для поддержки дистанционного образования и развития воспитанников и преемственности задач между детским садом и семьями воспитанников.

Методичка, как было сказано выше, содержит небольшую коллекцию видеороликов для педагогов и родителей и, главное, для детей. Ролики направлены на побуждении двигательной активности ребенка на формирования у него определенных навыков разных видов движения.

Ролики создавались, как технология для реализации задач дистанционного образования дошкольников опосредовано через их родителей. Поэтому основным потребителем выпусков являются воспитанники детских садов и их родители.

Каждый ролик направлен на решение одной дидактической или развивающей задачи. Ролики короткие по времени, они иллюстрируют, как лучше всего помочь ребенку освоить содержание образовательной программы.

Кроликам приложены комментарии для родителей для того, чтобы родители могли обратить внимание на правильность выполнения движений.

Таким образом, использование роликов в образовательном процессе ДОУ стать самостоятельным образовательным проектом «Физкультура каждый день»

Готовые ролики можно рассылать по электронной почте родителям, размещать в социальных сетях официальных страницах групп, в инфозоне или на официальном сайте ДОУ.

В особой поддержке нуждаются родители, которые взяли на себя ответственность дошкольного образования ребенка в семье или чьи дети не могут посещать дошкольные образовательные учреждения по каким-либо причинам.

Перед работниками образования стоит задача по созданию новых форматов сопровождения родителей в воспитании и образовании их детей:

• детей, временно не посещающих дошкольное учреждение, например, по болезни, что бы ребенок «не выпал» из общего образовательного процесса, не

отстал от сверстников и мог участвовать в образовательных проектах дистаншионно

- детей, с ограниченными возможностями здоровья, которые посещают детский сад и общеобразовательные группы в ограниченном режиме
- детей, чьи родители решили самостоятельно воспитывать ребенка дома по семейным обстоятельствам, в.т. числе семей «группы риска» и социально незащищенных семей, что бы эти дети имели те же стартовые возможности при поступлении в школу, что и дети, посещающие дошкольные организации
- дети, имеющие особые способности к физкультуре и спорту

В качестве методических материалов данная разработка содержит технологическую карту по созданию роликов, макет для написания комментариев для родителей к ролику.

Коллекция видеороликов для детей и родителей — это самый простой, понятный, способ познакомить и показать, родителям, как через обычные домашние бытовые или игровые ситуации решать образовательные и развивающие задачи для своего ребенка. Каждый ролик имеет комментарии для родителей и детей.

2. Целевой раздел

2.1. Цель методического пособия «Физкультура каждый день»

Помочь педагогам и родителям в организации и поддержки двигательной активности ребенка в домашних, семейных условиях: создание и реализация постоянно действующего проекта дистанционного образования «Физкультура каждый день».

Задачи:

- 1. Побудить педагогов и показать значимость и возможность дистанционного образования детей дошкольников
- 2. Дать вспомогательный материал для создания образовательных роликов дистанционного образования дошкольников
- 3. Поделиться опытом и готовыми образцами дидактических роликов для родителей и их детей

2.2. Ожидаемые результаты

- Повышение профессиональных компетенций педагогов в создании условий дистанционного взаимодействия с родителями
- Повышение педагогических компетенций родителей в воспитании и развитии их детей
- Создание и реализация постояннодействующего проекта дистанционного образования «Физкультура каждый день»
- Повышение интереса и двигательной активности детей, коррекция и формирование навыков видов движения и физических упражнений.

3. Содержательный раздел

3.1. Проект дистанционного образования «Физкультура каждый день»

Коллекция развивающих роликов по физическому развитию детей в домашних условиях может стать долгосрочным или постояннодействующим проектом дистанционного образования ДОУ, частью или самостоятельным элементом Основной Образовательной программы ДОУ или Программой дистанционного образования.

<u>Цель и задачи образовательного проекта</u> «Физкультура каждый день» - дать возможность (создать условия) детям, временно не посещающим детский сад продолжить заниматься физкультурой и развивать свои физические способности в домашних условиях.

Поддержать двигательную активность детей вне детского сада по их интересу и потребности.

3.2. Практика реализации проекта «Физкультура каждый день»

Как можно использовать ролики в работе ДОУ?

Цифровые материалы долго и удобно хранятся, и при этом не занимают места, вы можете использовать их для решения различных задач в своем учреждении:

Ролики можно использовать:

- С детьми всей группы в период пандемии или карантина, когда закрыт детский сад или группа
- При желании во время детских каникул на страницах группы в социальных сетях
- Индивидуально в период вынужденного пропуска детьми детского сада (по болезни, например)
- использование выпусков для повышения квалификации педагогов на занятиях, семинарах, конференциях;
- использование материалов при распространении передового педагогического опыта среди коллег

3.3. Комментарии к ролику.

Для каждого ролика необходимо составить комментарии.

Комментарии направленны, прежде всего на родителя.

В комментариях указана основная развивающая задача, чтобы взрослый понимал, на что будет направлено упражнение, представленное в ролике.

Также в комментариях прописано, на что надо обратить внимания при выполнении упражнения или в игре.

Здесь же описано необходимые игровые материалы для моделирования игровой или развивающей ситуации.

Следует продумать и описать ожидаемые результаты, они помогут взрослому более точно направить свои действия приобщении с ребенком.

Ниже Вы найдете «Макет для составления комментариев к ролику для родителей».

3.4. Возможные развивающие задачи для создания образовательных роликов

Конечно, не следует ограничиваться только этой коллекцией роликов. При желании по аналогии можно с легкостью продолжить проект и создать свои видеоролики. Для этого

методичка содержит технологическую карту по созданию ролика и примерный перечень дидактических задач для их создания.

Дидактические задачи для роликов

Задачи по двигательным навыкам можно условно разбить на несколько блоков или направлений:

Основные блоки физического развития:

- создание условий для формирования представления о культуре спорта: подбор правильной спортивной одежды для зала, улице; «для чего и как проводить разминку» и другое;
- побуждение и создание условий для формирования основных видов движения: ходьбы, бега, метания мяча, прыжков на двух ногах, лазания, подлезания;
- побуждение и создание условий для формирования двигательных качеств: скорости, выносливости, координации, гибкости, равновесия;
- побуждение и создание условий для формирования навыка работы с предметом: флажками, гимнастической палкой, мячом, обручем, скакалкой и другими предметами:
- побуждение и создание условий для профилактики опорнодвигательного аппарата: упражнения на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, самомассаж.

3.5. Коллекция готовых роликов.

Методическое пособие содержит коллекцию готовых авторских роликов для использования в работе с детьми и родителями.

Эти ролики могут стать основой Вашей коллекции образовательных роликов дистанционного образования в Вашем саду или Вашей группе.

К каждому ролику написаны комментарии в помощь родителям.

Перечень роликов*, предложенных в приложении

- 1.«Знакомство с разминкой»
- 2.«У кого самые цепкие пальцы ног?»
- 3.«Учимся делать «мостик»»
- 4.«Учимся отжиматься»
- 5.«Подвижные игры дома»
- 6. «Как правильно подобрать одежду для занятий физкультурой»

^{*}Названия роликов соответствует основной задаче или виду движения.

4. Организационный раздел

4.1. Технологическая карта по созданию развивающего ролика по физическому развитию дошкольника

Алгоритм по созданию ролика

1. Определить развивающую (дидактическую) задачу

Для начала необходимо определить, какую обучающую или развивающую задачу Вы будете транслировать через ролик для ребенка?

Помните, что Ваш «ролик» – это не урок и не мастер-класс, а лишь образец выполнения упражнения или игры, яркая иллюстрация и мотивация к действию.

- 2. Определить, какие операции или действия вы представите в ролике? Упорядочите их (в каком порядке, что будет отснято (режиссируйте ролик)
 - 3. Отснять ролик. Как выполнять съемку?
 - Необходимо представить, какой зрительный ряд вы хотите создать, что Вам для этого потребуется?
 - Смоделировать ситуацию для каждого этапа или действия.
 - Поэтапно отснять сюжет с детьми или материалом.
 - Составить и записать сопроводительный текст. Смонтировать весь материал, сделав при необходимости коррекцию текста.
 - 4. После съемки, монтажа и просмотра ролика Вам необходимо составить комментарии к ролику, которые помогут родителю и ребенку при выполнении упражнений.

Требования к ролику

- При съемке детей лицо и сам ребенок не должны попадать в кадр, в противные случаи Вы обязаны взять письменное согласие родителей ребенка на съемку
- В начале и конце ролика необходимо каждый раз здороваться с родителями и детьми, представляться, обозначать развивающую задачу, а в конце не забыть попрощаться.
- Продолжительность Ролика должна быть не более 3-5 минут, включая заставку, приветствие и сам выпуск.
- Для объединения роликов в один проект необходимо придумать и оформить тематическую заставку и при монтаже включать ее в начале ролика.

Временные затраты

Сколько по времени может занимать создание ролика?

- Если Вы хорошо продумали сюжет и подготовили ситуацию, то сама съемка не займет у вас более 30 минут в один раз. Иногда необходимо снять несколько коротких сюжетов с разными детьми или вариативными ситуациями. Тогда вам понадобиться несколько коротких съемок, в разные дни.
- Так же понадобится время на составление и запись текста. Если Вы четко представляете свою педагогическую роль и задачу, то текс родится быстро, ведь он только сопровождает видеоряд. У нас это занимает от 10 до 20 минут.

- Так же понадобится время на запись текста на диктофон, мы помним, что наш выпуск это только совет или иллюстрация, поэтому, аудиозапись занимает от 1 минут до 10 минут с учетом волнения и перезаписи.
- Самое затратное по времени это монтаж самого выпуска. Время для создания ролика зависит от навыка создателей ролика, качества отснятого материала. В среднем у нас это может занять от 1 до 2 часов работы.
- Сам замысел тоже занимает время, но это все на ходу...

Ожидаемые результаты

- На выходе Вы получите готовый видеоролик с сопроводительным текстом, с узнаваемой заставкой и заключительной частью. Каждый ролик может существовать отдельно сам по себе и быть кратким образовательным продуктом, как для родителей, так и для детей.
- А также это серия (коллекция) образовательных видеороликов, каждый из которые можно использовать при дистанционном взаимодействии с родителями и детьми, не посещающими или часто болеющими, могут размещаться и транслироваться на сайте ДОУ, электронных страницах групп, в инфозоне группы, ДОУ.
- Коллекция роликов может служить средством и возможностью для развития детей, не посещающих ДОУ, пропускающих по болезни или, для детей, которым требуется проработка навыков в домашней спокойной обстановке.

Технические средства, требуемые для создания ролика:

Видео камера/фотоаппарат или телефон (диктофон), ПК, программное обеспечение ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Adobe Premier Pro Pro Show Producer Vegas Pro Windows Movie Maker Viva Video

4.2. Макет для составления комментариев к ролику для родителей

Название ролика (по основной дидактической задаче и игровому материалу/ситуации)
Основная развивающая задача
Для какого возраста детей рекомендован
Рекомендации по подбору игрового и спортивного материалу, организации про- странства:
Рекомендации для родителей: на что важно обратить внимание при выполнении движений:

	_
Возможные варианты выполнения движений и упражнений:	
Ожидаемый результат (чему может научиться или что будет развивать	 ся у ребенка):

5. Приложения.

5.1. Комментарии к готовым роликам для родителей

Приложение 1

5.1.1. Комментарии к ролику «Знакомство с разминкой»

Основная задача

Познакомить ребенка с основным порядком выполнения разминки, с ее типовыми упражнениями и значением разминки

Для какого возраста детей рекомендован

Для детей от 3-х до 7 лет, обязательное участие родителей на первых этапах.

Рекомендации по подбору игрового и спортивного материалу, организации пространства:

- учитывать возраст и физическую подготовку ребенка;
- музыкальное сопровождение подбирается с учетом возраста и интереса ребёнка: для детей младшего возраста более медленную мелодию, для старшего возраста ритмичную и динамичную музыку;
- в разминки выполнять общие развивающие упражнения можно с предметами: мячом, лентами, флажками, кольцами, обручем и другое

Рекомендации для родителей: на что важно обратить внимание при выполнении движений:

- следует обращать внимание на технику выполнения упражнений (не бояться исправлять ошибки, но и не придраться к мелочам)
- обратите внимание на количество повторений (нагрузка должна быть умеренная, перезагружать не надо, но и от недостатка нагрузки смысл разминки теряется)

Возможные варианты выполнения движений и упражнений:

Разминку можно проводить:

- сверху вниз,
- снизу-вверх,
- от периферии к центру,
- от центра к периферии.

Разминка может быть:

- с предметами и без
- под музыку и без
- -игровая

Ожидаемый результат чему:

Перед интенсивными физическими нагрузками тело и мышцы ребенка будут разогреты, тем самым уменьшится риск получения микротравм при дальнейшем занятии; При систематическом выполнении разминок будет происходить не только физическое развитие ребенка, но и общее развитие, например, развиваться самоконтроль, дисциплина, формируется навык счета и пересчета, представление о последовательности и алгоритма выполнения действий, ориентация в пространстве и времени и многое другое.

Приложение 2

5.1.2. Комментарии к ролику «Учимся отжиматься»

Основная задача

Познакомить ребенка с правильной техникой отжимания.

Для какого возраста детей рекомендован

Для детей от 4-х до 10 лет, обязательное участие родителей на первых этапах.

Рекомендации по подбору игрового и спортивного материалу, организации пространства:

- учитывать возраст и физическую подготовку ребенка;
- учить только при желании и заинтересованности ребёнка;
- поверхность опоры не должна быть скользкая;
- для отжимания с возвышения можно использовать стул, кровать и т.п, главное, чтобы было устойчивая опора.

Рекомендации для родителей: на что важно обратить внимание при выполнении движений:

- следует обращать внимание на технику выполнения отжиманий (не бояться исправлять ошибки, но и не придраться к мелочам)
- начинать с простых упражнений и постепенно усложнять
- возвращаться к более легким заданиям, если более сложные пока не под силу;
- обратите внимание на количество повторений (нагрузка должна быть умеренная, перезагружать не надо, но и от недостатка нагрузки смысл теряется)

Возможные варианты выполнения движений и упражнений:

При освоении отжимания от пола, можно усложнить:

- отжимание, ноги на возвышение;
- поменять положение рук (широкая стойка, когда руки стоят шире чем обычно или наоборот, узкую стойку, когда пальцы рук касаются друг друга).

Ожидаемый результат чему:

Ребёнок научится правильно выполнять отжимание от пола.

При систематическом выполнении отжиманий будет укрепляться не только мышцы плечевого пояса, но и всего тела. Так же будут повышаться силовые качества ребёнка, его выносливость. Будет происходить профилактика нарушения осанки.

5.1.3. Комментарии к ролику «У кого самые цепкие пальцы ног?»

Основная развивающая задача

Способствовать профилактике плоскостопия.

Для какого возраста детей рекомендован

Для детей от 4-х лет

Рекомендации по подбору игрового и спортивного материалу, организации пространства:

Собирать можно любые мелкие предметы (губочки, детали от «Лего», карандаши, тряпочки, орехи и т.п.)

Рекомендации для родителей: на что важно обратить внимание при выполнении движений:

Следите, что бы дети собирали двумя ногами, и не помогали руками.

Возможные варианты выполнения движений и упражнений:

Можно выполнять задание без соревновательного элемента.

При игре используйте разные предметы.

Ожидаемый результат чему:

Удовольствие от игры и совместной деятельности членов семьи, укрепление мышц стоп.

Приложение 4

5.1.4. **Комментарии к ролику** «Подвижные игры дома»

Основная развивающая задача

Развитие двигательной активности в ограниченном пространстве.

Для какого возраста детей рекомендован

Для детей от 4-х лет и старше

Рекомендации по подбору игрового и спортивного материалу, организации пространства:

При игре в мяч лучше брать мягкий матерчатый мяч или мягкую игрушку; Мелкую губку можно заменить любыми мелкими предметами

Рекомендации для родителей: на что важно обратить внимание при выполнении движений:

Предварительно обеспечьте безопасность пространства

Необходимо следить чтобы игра не переросла в баловство, это может быть опасно, если Вы видите, что игра принимает характер баловства, предложите детям спокойную игру или занятие, не оставляйте детей без присмотра

Возможные варианты выполнения движений и упражнений:

При игре используйте разные предметы.

Можете придумать свои игры по аналогии

Ожидаемый результат чему:

Удовольствие от игры и совместной деятельности членов семьи;

Умение занять себя в домашних условиях

Профилактика гиподинамии (дефицита движения)

Приложение 5

5.1.5. «Учимся делать «мостик»»

Основная задача

Познакомить ребенка с правильной выполнения упражнения «Мостик».

Для какого возраста детей рекомендован

Для детей от 4-х до 10 лет, обязательное участие родителей на первых этапах.

Рекомендации по подбору игрового и спортивного материалу, организации пространства:

- учитывать возраст и физическую подготовку ребенка;
- учить только при желании и заинтересованности ребёнка;
- поверхность пола не должна быть скользкая;
- перед выполнением упражнения «мостик» необходимо сделать развминку для разогрева мышц

Рекомендации для родителей: на что важно обратить внимание при выполнении движений:

- следует обращать внимание на технику выполнения упражнений: особо обратить внимание на постановку рук и ног (не бояться исправлять ошибки, но и не придраться к мелочам)
- начинать упражнение с подготовительных действий, не боятся возвращаться к подводящим упражнениям
- не ждите быстрого выполнения этого упражнения, так как возможно у ребенка не достаточная физическая подготовка и природные данные

Возможные варианты выполнения движений и упражнений:

`

Ожидаемый результат чему:

Ребёнок научится правильно выполнять упражнение «мостик»

Ребенок заслужено почувствует гордость и удовлетворение от результата действия При дальнейшем повторении упражнения техника и красота «Мостика» будет совершенствоваться

Произойдет укрепление мышечного корсета и развитие гибкости