

**План семинара  
ГМО инструкторов по физической культуре  
МАДОУ «Детский сад № 418» г. Пермь  
Корпус № 2, ул. Коломенская 22**

Дата проведения: 23.01.2019

<b>№</b>	<b>Ход мероприятия</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Время</b>
1	Приём и регистрация гостей	Методист Истомина Е.А	9.00-9.20
2	Трудности адаптации детей в ДОУ	Педагог-психолог Запольских С.В.	9.20 – 9.30
3	Правильная организация игровой деятельности и включение физических упражнений в период адаптации детей в ДОУ	Инструктор ФИЗО Моисеева А.К.	9.30 – 10.00
4	Открытый показ сюжетного занятия с детьми второй младшей группы	Инструктор ФИЗО Моисеева А.К.	10.00 – 10.15
5	Анализ условий успешной адаптации Фильм «Время, не легкое время...»	Воспитатели Копытова И.Ю, Алексеева А.Р.	10.15 – 10.30
6	Интерактивная игра	Методист Истомина Е.А, инструктор ФИЗО Моисеева А.К.	10.30 – 10.45
7	Рефлексия	Методист Истомина Е.А	10.45 – 11.00
8	Чайная пауза	Методист Истомина Е.А	11.00 – 11.30



МАДОУ «Детский сад № 418»

**Семинар  
ГМО инструкторов  
по физической  
культуре на тему  
«Влияние включения  
комплексов  
физических  
упражнений в  
период адаптации  
детей в ДОУ»**

### **Требования к играм, проводимым в адаптационный период:**

- они должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием;
- не должны быть слишком длительными (лучше играть с детьми по несколько раз в день, но понемногу), но должны систематически повторяться;
- использование музыки, танцевальных движений и рисования помогает снять эмоциональное напряжение у детей, раскрепоститься и выразить свои чувства, переключить внимание, снизить возбудимость, настроить на позитивный лад;
- инициатором игры выступает взрослый, который проявляет большую заинтересованность, контролирует полностью ее ход и создает приятную, комфортную атмосферу;
- не нужно оценивать детей, давая возможность проявлять спонтанные и естественные реакции;
- не стоит настаивать на активном участии всех детей. На первых порах уместно позволить некоторым детям просто понаблюдать за происходящим. Особенно, если есть нерешительные, робкие дети;
- периодически можно приглашать родителей для участия в таких игровых действиях и рекомендовать данные игры для повторения в домашних условиях, а также организовывать дома игры на тему пребывания ребенка в детском саду.

### **Игры на основе нервно-мышечной релаксации**

#### **«Мороженое»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...

#### **«Улыбка»**

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

### **Игры, направленные на формирование групповой сплоченности**

#### **1. «Давайте познакомимся!»**

Дети с педагогом становятся в круг. Ведущий держит мяч (для этой игры лучше использовать надувной мяч, так как, он легкий и обычно яркий, красочный). Ребенок называет свое имя и имя того, кому бросает мяч. Названный ребенок ловит мяч, называет имя и имя следующего участника игры. Обычно малыши с удовольствием играют в эту игру, но ее можно разнообразить: вместо мяча передавать игрушку (самую красивую) или предложить детям приветствовать друг друга по имени.

#### **2. «Раздувайся, пузырь!»**

Дети с педагогом создают тесный кружок – это «сдутый» пузырь. Все начинают его «надувать»: наклонив головы вниз, дуют в кулачки, составленные один под другим, как в дудочку. При каждом «вдувании» делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. Затем все берутся за руки, идут по кругу со словами: Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, Оставайся такой, да не лопайся! Получается большой растянутый круг. Затем ведущий (сначала педагог, а позже – кто-то из детей) говорит: «Хлоп!» — пузырь лопнул. Все должны разбежаться по комнате (разлетелись пузырьки).