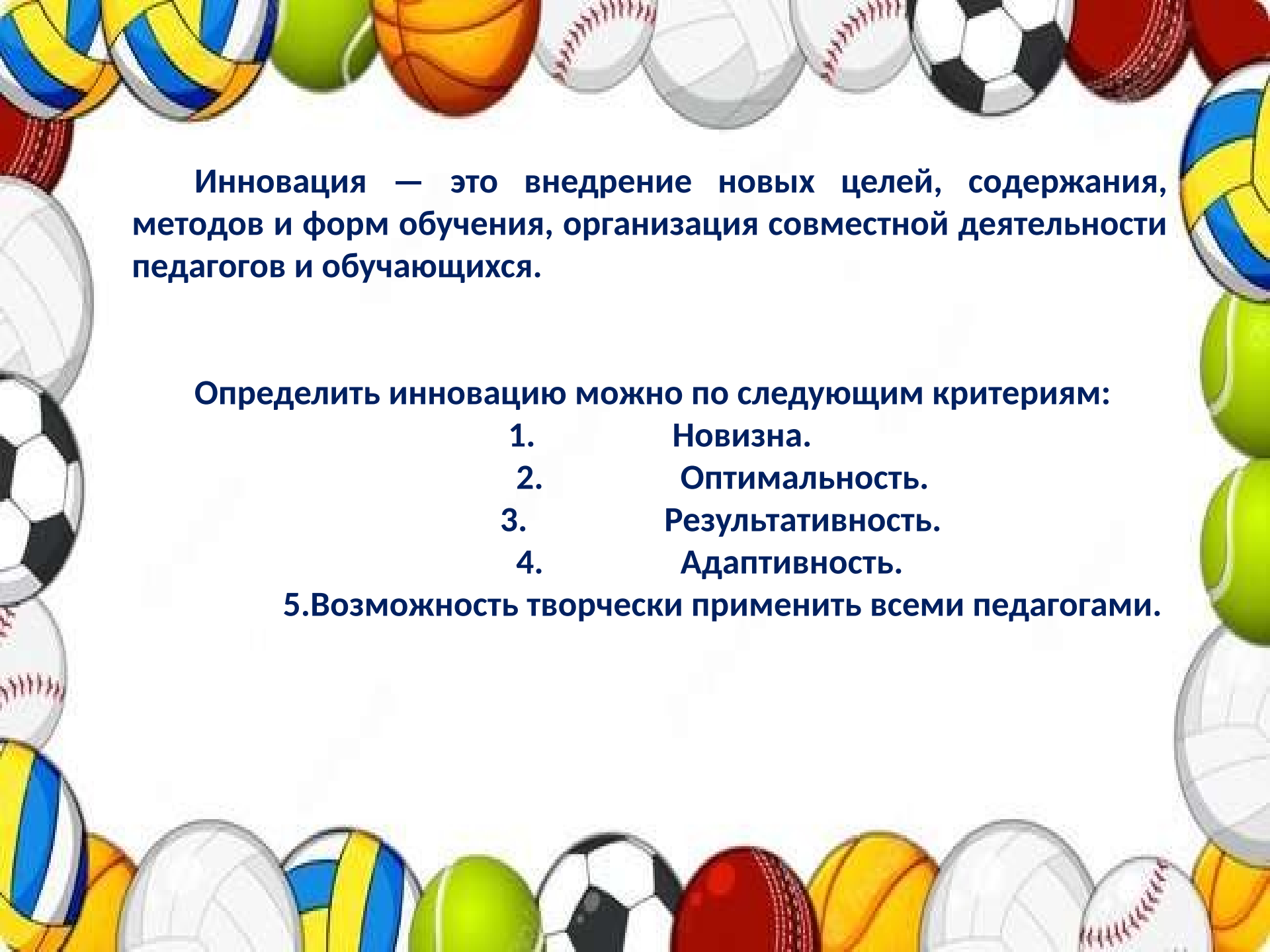


Практический опыт работы
«Эффективные формы
работы оздоровления и
физического воспитания
дошкольников. Обзор
инноваций»

Старший воспитатель:

Воробьева Т.В.

2022 год.



Инновация — это внедрение новых целей, содержания, методов и форм обучения, организация совместной деятельности педагогов и обучающихся.

Определить инновацию можно по следующим критериям:

- 1. Новизна.**
- 2. Оптимальность.**
- 3. Результативность.**
- 4. Адаптивность.**
- 5. Возможность творчески применить всеми педагогами.**

В нашем детском саду прошел Фестиваль педагогических идей и новинок в образовательной области «Физическое развитие», где все педагоги подготовили спортивное инновационное оборудование своими руками.



Детский пилатес - специально

составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Упражнения **Пилатеса** состоят из плавных движений (в сочетании с дыханием, которые требуют максимально точного выполнения без пауз. Во время выполнения упражнений в работу включаются не только крупные мышечные группы, но и глубокие мышцы, составляющие внутренний корсет тела. Особое внимание уделяется развитию гибкости и мобильности позвоночника, восстановлению его естественных физиологических изгибов. Для 4-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Отличительная особенность пилатеса - упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.



ТЕХНОЛОГИЯ СОРСИ

- это Сюжетно-оздоровительная Развивающая Соревновательная Игра, включающая в себя синтез различных видов деятельности объединенных одним общим сюжетом. Знакомые упражнения наполняются новыми структурными частями, стимулирующие творческий потенциал ребенка. В двигательной активности ребенок опирается на самостоятельную деятельность в условиях созданной взрослым развивающей среды. Играя в «СОРСИ» дети справляются с физической нагрузкой предлагаемой им, которая требует от участников игры большой затраты энергии и побуждает организм ребенка к усиленной работе. Осознанность движений обеспечивает возможность их рационального и экономичного использования с наибольшим эффектом.



**Игра Форт
Боярд
С
применением
технологии
«Сорси»**

Игра СОРСИ строится следующим образом:

Дети, отправляясь в путешествие, погружаются в воображаемую ситуацию исследователя. Детей заинтересовывают, ставят их в ситуацию субъекта «собственной познавательной деятельности». Развивают у них яркие положительные эмоции, мотивацию деятельности, игровую позицию.

Игра состоит из шести испытаний, каждое испытание включает в себя два этапа: Первый этап – двигательный, второй этап включает в себя задания на развитие творческого воображения, образного мышления, самосознания и т.д. Испытание должно проходить в течение 5 – 7 минут. Во время игры звучит музыка создающая обстановку тревожности, неопределённости. По условию игры дети должны найти ключевое слово игры. За каждое выигранное испытание дети получают ключ. Пройдя все испытания у них должно быть не менее пяти ключей. Это даёт право дошкольникам обменять ключи на сюрприз.





Структура игры включает в себя три блока:

1 блок – предварительная работа (организационно-подготовительный).

Цель: создание проекта единого образовательного пространства (выбирается микро-тема игры, ведется отбор приемов и методов);

Двигательный этап – придумывание и планирование физических упражнений;

Познавательный этап – планирование совместной деятельности по определенной теме.

2 блок – взаимодействие педагогов и детей (ребёнок - ребёнок, взрослые – дети, педагог – ребёнок)

Цель: формирование системы знаний по определённой микро-теме.

Двигательный этап – первоначальное разучивание, углублённое разучивание физических упражнений;

Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности.

3 блок – игра, которая является своеобразным продолжением процесса обучения дошкольников. Для него характерно готовность ребенка к творческому применению навыка.

Цель: интеграция различных областей. Собственно сама игра. Дети организуются в команды для игр – эстафет. Двигательный этап – знакомые физические упражнения наполняются, новыми структурными частями.

Технология геокешинг

Его история началась в 2000 году. Организаторы игры прячут пластиковые контейнеры с кладом по всему миру, а участники по координатам ищут тайник.

В детском саду тоже можно провести такую игру, используя вместо координат карты или подсказки. В тайник можно прятать игрушки или сладости. Игра не оставляет никого равнодушным и учит детей работать в команде.

Геокешинг — игра с элементами туризма и краеведения: возможности использования в образовательном процессе

Цель геокешинга – пропаганда здорового образа жизни через спортивно-познавательную игру. В ДОО эта игра предполагает более широкую и адаптированную версию для детей дошкольного возраста с использованием информационно-коммуникативных технологий (мультимедийного оборудования, планшета, навигатора, карт и схем, которые помогают им найти тайник).



Технология - Хатха-йога

— эффективное средство физического воспитания дошкольников. Она акцентирует внимание на развитии подвижности позвоночника и силовой выносливости мышц, здоровье суставов, содействует поддержанию хорошего самочувствия, восстановлению защитных систем организма, нормализует работу нервной системы, кровообращения и обмена веществ.

Большое внимание в хатха-йоге уделяется дыхательным техникам. В физическом воспитании детей применение дыхательных упражнений важно, так как помогает формировать навыки правильного дыхания, повышает функциональные возможности системы внешнего дыхания и организма в целом, снижает заболеваемость, улучшает процессы речи и мышления.

Комплекс упражнений должен включать занятия, адаптированные для детей дошкольного возраста.

Амплитуда упражнений должна соответствовать возрасту детей.



Технология Степ - аэробика



Технология Черлидинг (от англ. вести и лидировать) – разновидность гимнастики, такая система упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. Здесь каждый может блеснуть пластикой и грацией, умением двигаться. Также это и яркая, эмоциональная часть любого мероприятия. Не последнюю роль играет и желание выделиться, проявить свои способности. Но самым главным, конечно же, является стремление танцевать.



Перечислим обязательные элементы, отражённые в правилах по черлидингу:

- чир-дансы — короткий танцевальный блок программы;
- прыжки, например, пайк, той-тач;
- пирамиды — несколько объединённых стантов;
- акробатические элементы;
- кричалки — состоят из названия команды и приветственного обращения зрителям.

Мы в спорте,
Мы в силе,
Черлидинг - лучший в мире!!!



Клевые, спортивные пришли сегодня к Вам,
Покажем выступление, порадуем ребят!!!

Фитбол-гимнастика

Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.



Технология Фрироуп

— это новый вид двигательной активности с элементами спорта, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касаний контрольных поверхностей (земли). Результат соревнований во Фрироупе, как правило, определяется по времени прохождения дистанции.



Для того чтобы понять основную идею данного спорта необходимо просто представить себе полосу препятствий, которую необходимо преодолеть без касания земли, которую можно преодолевать в одиночку, борясь с собственными слабостями или бороться с противниками. Этот вид экстремальных развлечений проводится как в открытой природной среде, так и в помещениях. Для него не нужно специальное дорогостоящее оборудование или специально для этого подготовленное сооружение. Участвовать в них может любой независимо от возрастных категорий.

Он «народный вид» спорта, так как для него не надо знать морских узлов, владеть приемами альпинистов. Для тренировки вполне подойдет несколько деревьев и 20 метров веревки.

Особую привлекательность этому виду спорта добавляет проведение командных гонок. Атмосфера соперничества постоянно добавляет мотивации участникам. Он берет все лучшее из школы «советского туризма». Фрироуп считается вторым видом экстремального развлечения в России после скалолазания.



Игровой стретчинг

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.



На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений развивают творческую двигательную деятельность, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений, дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное действие на весь организм.





В основной части занятия может быть от 6 до 12 упражнений, выполняемых под музыку. Упражнения необходимо подбирать так, чтобы они укрепляли и растягивали все группы мышц. Это могут быть следующие упражнения:

- «Дерево»: на укрепление мышц спины и ног.
- «Солнышко»: на растягивание боковых мышц туловища, сохранение гибкости позвоночника, тазобедренных суставов.
- «Гора»: на укрепление мышц брюшного пресса.
- «Цветок»: на растягивание мышц ног и спины.
- «Паук»: на укрепление нижнего отдела позвоночника.
- «Змея»: на укрепление разгибания спины в шейно-грудном отделе.
- «Журавль»: на растягивание задних групп мышц бедер и ягодичных мышц, развитие координации.
- «Страус»: на расслабление верхней части трапецевидной мышцы.
- «Слон»: на увеличение подвижности в плечевых суставах.
- «Лисенок»: на укрепление боковых мышц туловища.

Задача заключительной части — восстановить организм после физических нагрузок. Для этого выполняются упражнения на релаксацию и расслабление всего тела под музыку.

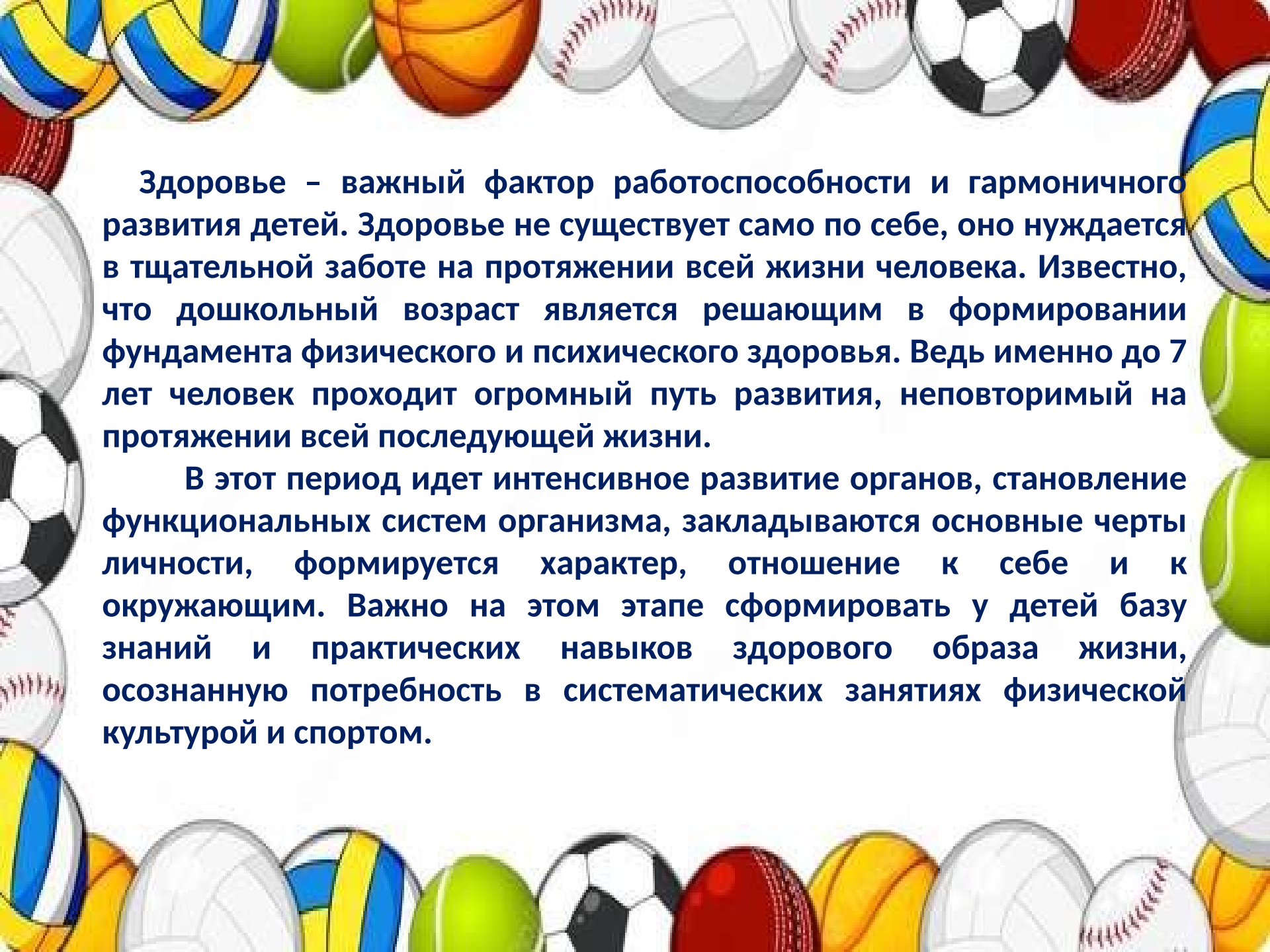
Следует помнить: НЕ
ИНТЕНСИВНОСТЬ,
СИСТЕМАТИЧНОСТЬ
УПРАЖНЕНИЙ – ВОТ КЛЮЧ К
УСПЕХУ
ПРИ
ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ!

Но занятия стретчингом не должны проводиться в ущерб образовательной программе дошкольного образования.

Поэтому были найдены пути интеграции элементов стретчинга в режимных моментах.

Элементы стретчинга интегрируются в физкультминутки, в комплексы бодрящей гимнастики, используются для развития физических качеств во время прогулки, и, конечно же, включаются в занятия физической культурой. Комплексные сюжетные занятия игровым стретчингом могут проводиться в качестве спортивных развлечений.



A decorative border composed of various sports balls, including soccer balls, baseballs, and basketballs, arranged in a circular pattern around the text.

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни.

В этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к 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.