

Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение « Детский сад № 18 «Золотой ключик»

«Современные подходы в физкультурно -оздоровительной работе в ДОУ»

(Семинар – практикум для педагогов)

Воспитатель: Майлиева Г.И..

2024 г.

Цель: поиск путей оптимизации создания условий для совершенствования физкультурно - оздоровительной работы в ДООУ.

Задачи:

1. Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу в ДООУ.
2. Расширить знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.
3. Развить творческий потенциал педагогов.
4. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно - оздоровительной работы в ДООУ.

Ход семинара-практикума:

Первая часть:

Сегодня мы с вами поговорим о современных подходах в физкультурно - оздоровительной работе.

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Федеральные Государственные Образовательные Стандарты нацеливают содержание образовательной области «Физическое развитие» на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Структура организации физической активности детей включает:

Прошу вас назвать уважаемые педагоги, что именно?

Ответы воспитателей:

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию;

Утренняя гимнастика;

Физкультминутка;

Подвижные игры;

Зарядка после дневного сна;

Самостоятельная двигательная деятельность;

Музыкально - ритмическая деятельность;

Пальчиковая гимнастика;

Массаж и самомассаж;

Гимнастика для глаз;

Дыхательная гимнастика;

Закаливание;

Всё перечисленное – это содержание нашей с вами работы по организации физкультурно - оздоровительной деятельности с детьми. И главная цель данной работы: сохранение и укрепление психофизического здоровья детей. Сейчас мы немного освежим память и вспомним теорию. Выполним небольшой тест.

Задание 1. Выберите правильный ответ:

1. *Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является...*

- а) Подвижная игра;
- б) Утренняя гимнастика;
- в) Физминутка;
- д) НОД по физкультуре.

2. *Строй, при котором дети стоят один возле другого лицом к центру, называется.....*

- а) Колонна;
- б) Шеренга;
- в) Строй;
- г) Круг;
- д) Интервал.

3. *Наклоны головы и туловища, приседания, повороты головы и туловища, прогибание туловища, потягивания, поднимание, скрещивание и сгибание рук и ног – это.....*

- а) Основные движения;
- б) Общеразвивающие упражнения;
- в) Психогимнастические упражнения;
- г) Циклические движения.

4. *Обучение дошкольников спортивным играм начинается с*

- а) Соревнований между детьми;
- б) Вопросов к детям;
- в) Раздачи пособий;
- г) Разметки площадки;
- д) Разучивания отдельных элементов игры.

5. *Способы организации детей на физкультурной НОД*

- а) Фронтальный, групповой, посменный, развивающий и индивидуальный;
- б) Фронтальный, групповой, посменный, поточный и индивидуальный;
- в) Наглядный, групповой, посменный, практический.

6. *Способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, в т.ч. двигательной – это....*

- а) Сила;
- б) Выносливость;
- в) Быстрота;
- г) Ловкость;

д) Гибкость.

7. *Способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении, которая является компонентом любого движения - это...*

а) Равновесие;

б) Глазомер;

в) Быстрота.

8. *Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательным для всех играющих правилом - это...*

а) Двигательный режим;

б) Основные движения;

в) Подвижная игра.

9. *Старших дошкольников обучают следующим спортивным играм:*

а) Бадминтон, баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол;

б) Волейбол, бобслей, баскетбол, большой теннис;

в) Школа мяча, футбол, волейбол, хоккей, футбол.

10. *К какой группе методов относятся перечисленные приемы:*

показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, рисунки, схемы.

а) Физические;

б) Наглядные;

в) Дидактические.

Вторая часть:

Я хочу представить вам новое направление, такое как детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию. Использование элементов детского фитнеса в ДОО (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей. На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно - игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. В последние годы спектр фитнес - технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился. Видов детского фитнеса много. Я хочу с Вами разобрать самые распространённые виды детского фитнеса, такие направления как:

1. Ритмическая гимнастика;

2. Степ аэробика;

3. Игровой стретчинг.

4. Фитбол аэробика

Ритмической гимнастикой называют комплекс разнообразных физических упражнений, которые выполняются в разном темпе под музыку. Строится гимнастика на понятных детям упражнениях. Их всегда подбирают, исходя из возраста дошкольников, а также уровня их физической подготовки. Движения в ритмической гимнастике направлены на развитие координации. Под музыку дети делают чёткие и ритмичные упражнения. С помощью них они учатся владеть телом, ориентироваться в пространстве, укрепляют организм и мышечный тонус.

Один из видов фитнес технологий это: 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 и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, 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 и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Стрейчинг позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающее глубокое оздоровительное действие на весь организм.

Степ - аэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ - платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Фитбол аэробика – большой мяч, обладающий хорошей упругостью, изготовленный из эластичного ледрапластика диаметром от 55 до 75см. Используется он в первую очередь для общего оздоровления и укрепления организма, стимуляции вестибулярного аппарата и коррекции осанки. Врачи в один голос утверждают, что согласны со мнением спортивных экспертов — занятия на фитболе оказывают полезный эффект на растущий детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения комплекса оздоровительных упражнений ребенок получает нагрузку на все группы органов и мышц: мышечный корсет, грудная клетка, руки, ноги, желудок, кишечник и прочее. Помимо всего перечисленного, комплекс фитбол - упражнений способствует развитию баланса, равновесия, помогает улучшить самоконтроль, повышает сосредоточенность ребенка.

Третья часть:

Мастер-класс.

Ну а сейчас мы с вами выполним упражнения стретчинга.

Игровой стретчинг:

1. Стрейчинг «Деревце» (5с 2 раза)

И. п.: Сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 - напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 – поднять прямые руки над головой, вдох; 3 – 4 – опустить руки расслабиться, выдох.

2. Стрейчинг «Слоник» (5с 2раза)

И. п.: широкая стойка, стопы направлены вперёд, руки согнуты в локтях, ладони – на бёдрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 – на выдохе потянуться вперёд вверх, наклониться вперёд до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – вернуться в и. п.

3. Стрейчинг «Вафелька» (5с 2 раза)

И. п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперёд. 1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 – наклониться вперёд грудью, лбом прижаться к коленям; 3 – 4 – вернуться в и. п.

4. Стрейчинг «Змея» (5с 2 раза)

И. п.: лёжа на животе, ладони под грудью пальцами вперёд. 1 – на выдохе подняться на руках вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 – вернуться в и. п.

5. Стрейчинг «Черепашка» (10 с 2 раза)

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Четвертая часть:

Разгадаем кроссворд.

**ВОПРОСЫ
к кроссворду №1**

по горизонтали:

1. Комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травм, заболеваний.

3. В его целях используют для детей воздушные и солнечные ванны

5. Как называется гимнастика, выполняемая после сна.

10. Что восстанавливают спортсмены после длительного бега.

по вертикали:

2. Часть физкультурного занятия

4. Способность противостоять утомлению в какой либо деятельности.

6. Спортивное сооружение
7. Вид спорта, игра.
8. Основное движение
9. Предмет, как правило, имеющий упругую поверхность и полый, предназначенный для игры или спортивных тренировок.

ВОПРОСЫ
к кроссворду №2

по горизонтали:

1. Комплексное качество, позволяющее выполнять сложное по координации движение экономно и точно.
6. Какую атлетику называют королевой спорта.
8. Разновидность бега в старших группах
9. Регулярное занятие спортсменов

по вертикали:

2. Начало эстафеты.
3. Что несут в руках избранные спортсмены на открытие олимпиады.
4. Место проведения третьего физкультурного занятия.
5. Название гимнастики, в которой участвуют только руки.
7. Способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия.
10. Зимний вид спорта.

Использование элементов фитнес - технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха. Будьте здоровы, берегите и укрепляйте здоровье «наших» детей!