

**Семинар – практикум для
воспитателей**

**«Инновационные подходы в
физкультурно-оздоровительной
работе»**

Провела: инструктор
по физкультуре высшей
кв.категории
Донченко Л.Н.

Казань 2021г.

Сегодня мы с вами поговорим об инновационных подходах в физкультурно-оздоровительной работе.

- Но сначала скажите мне, что такое здоровье, и из каких компонентов оно состоит?

- Здоровье, естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

- Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов; последние имеют столь важное значение в поддержании состояния Здоровье или в возникновении и развитии болезни, что в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: "Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". (психическое, физическое, нравственное)

1. Что включает в себя понятие «физическое здоровье»?

2. Назовите факторы риска, вызывающие нарушение физического здоровья.

3. Каким образом у ребенка проявляется потребность в ДА?

4. Как вы думаете что нужно для увеличения эффективности занятий по физической культуре?

- Правильно, искать новые приемы, которые разнообразили занятия физ. культурой и заинтересовали детей в занятиях. Одним из путей решения этой проблемы является поиск и внедрение инновационных подходов в физкультурно-оздоровительной работе. Их много, но мы остановимся на некоторых из них, которые можно использовать при работе с детьми.

О некоторых инновационных технологиях мы сегодня поговорим.

1. Корректирующая гимнастика.

Корректирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечнососудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме. Вашему вниманию будет представлен комплекс гимнастики после дневного сна «Забавные котята».

«Забавные котята».

На кровати:

- 1) «Котята просыпаются». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. В. : поднимают правую руку, затем левую, потянуться, в и. п. (потянули передние лапки).
- 2) «Потянули задние лапки». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. В. : приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
- 3) «Ищут маму-кошку». И. п. : лежа на животе. В. : приподнять голову, поворот головой влево - вправо, и в и. п.
- 4) «Котенок сердитый» И. п. : стоя на четвереньках. В. : приподняться, выгнуть спину «дугой», голову вниз «фыр-фыр»;
- 5) «Котенок ласковый» И. п. : стоя на четвереньках. В. : стоя на четвереньках. В. : голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

На полу:

- 1) Ходьба на месте с высоким подниманием колена.
 - а) подтянуться на носках, руки вверх;
 - б) присесть, сгруппироваться;
 - в) выпрямиться.
- 2) Прыжки, бег на месте.
- 3) «Кто быстрее спрячется» - игра с одеялом.

Раз два три под одеялом лежи.

2. Дыхательная гимнастика. (презентация)

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша. Оградить ребенка от простудных заболеваний – задача не из легких. Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет. Что же делать? Бежать к врачу и поить малыша таблетками или прибегнуть к бабушкиным рецептам? Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с ребёнком дыхательной гимнастикой.

Примерные комплексы дыхательной гимнастики

Комплекс 1.

«Послушаем свое дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).
Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);

тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Лево́й ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий

продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

«Ветер» (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

«Радуга, обними меня»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Исходное положение - стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 секунд.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

3. Виброгимнастика.

Еще один вид инновационной технологии разработал академик Микулин. Называется он виброгимнастика. Это встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм.

Виброгимнастика показана детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями, и они обычно остро переживают это.

Виброгимнастика может использоваться также как физкультурная минутка во время или после напряженной умственной деятельности.

Упражнения виброгимнастики разработаны академиком А. А. Микулиным. Нужно подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. При этом происходит то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх.

Рекомендуется это упражнение делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. Упражнение повторять 30 раз (30 сек, потом 5-6 секунд отдохнуть). Нужно также следить за тем, чтобы пятки отрывались от пола не более чем на 1 сантиметр, чтобы не было утомления стоп. Сотрясения не должны быть жесткими и резкими. Они должны быть такими, как при беге. При выполнении виброгимнастики следует покрепче сжать челюсти

Общая длительность выполнения упражнения - 1 минута. В течение дня можно проводить ее, смотря по обстоятельствам, 2-3 раза.

Никакой опасности, отмечает А. А. Микулин, для позвоночника и его дисков виброгимнастика не представляет.

4. Игровой самомассаж.

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления. А сейчас я вам предлагаю самостоятельно ознакомиться, и представить друг другу некоторые комплексы самомассажа.

1. «Неболейка»

Чтобы горло не болело мы его погладим смело погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз

Чтоб не кашлять, не чихать надо носик растирать

Указательными пальцами растираем крылья носа

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком

(Растирать лоб)

«Вилку» пальчиками сделай массируй ушки ты умело

(Растирать пальцами ушную раковину)

Знаем, знаем да, да, да нам простуда не страшна.

Хлопки

2. «Деревья»

Теплый ветер гладит лица, лес шумит густой листвой .

Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно

Дуб нам хочет поклонится, клен кивает головой

От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до линии роста волос

А кудрявая березка провожает всех ребят

(Массаж висковых впадин указательными пальцами)

До свидания лес зеленый, мы уходим в детский сад

(Поглаживание лица).

5. Музыкально-подвижные игры.

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по физической культуре.

1. Первая игра, с которой мы с вами познакомимся, называется «С бубном» .

Выбираем водящего, он стоит в кругу с бубном, остальные вокруг него по кругу выполняют движения, например, боковой галоп, а водящий стучит в бубен с закрытыми глазами, затем сам прекращает, и играющие тоже останавливаются. Тот, кто оказывается напротив водящего, танцует в паре с водящим, а все хлопают.

2. Следующая, «Рыбаки и рыбки».

Слышать начало и окончание музыки. Проявлять выдержку, волю, соблюдать правила игры. Выразительно передавать в движении характер музыки: легко и ритмично бегать, звенеть колокольчиком, бубном.

Правила игры: На полу лежит шнур (скакалка) в форме круга – это сеть. В центре круга рыбак, остальные дети рыбки. Рыбак звенит колокольчиком или бубном. Дети рыбки легко бегут по залу врассыпную и обязательно забегают в круг. Ребёнок рыбак ждёт, когда рыбки забегают в круг и останавливает игру на инструменте; рыбки в кругу замирают и считаются пойманными. Выигрывает тот рыбак, который наловил больше рыбы.

3. И последняя игра в которую мы с вами сегодня поиграем, называется «Ручейки и озёра»

Программное содержание: Передавать в игре на инструменте и в движении различные ритмические рисунки. Учить двигаться змейкой в колонне по одному, строить круг. Двигаться в соответствии с различным характером музыки: Лёгким изящным бодрым, энергичным. Слышать начало и окончание музыки.

Правила игры: Выбирается ведущий с музыкальным инструментом. Игроки становятся в 2-3 колонны, с одинаковым количеством играющих, в разных частях дома – это ручейки. Под лёгкую изящную музыку (или быстрое звучание восьмыми длительностями бубна или колотушки) ручейки змейками легко бегут в разных направлениях. При смене музыки на бодрую и чёткую (звучание четвертными длительностями на бубне или колотушки, дети идут бодрым шагом, образуя озёра (круги) по числу ручейков. Бегать, не выходя из колонны, друг за другом. Строиться круг только с изменением музыки.

6. Игропластика.

Специальные упражнения для развития силы и гибкости, образно-игровые движения, жесты, раскрывающие тот или иной образ, настроение.

- Приглашаю добровольцев для показа этих упражнений.

Поза горы (Тадасан):

Стоя прямо, пятки и носки соединены вместе, руки опущены. Выпрямить спину, слегка сблизив лопатки и подтянув живот. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Руки начинают самопроизвольно подниматься вверх. Представить себя в образе горы с прочным основанием и вершиной, далеко уходящей в облака (смотреть фото 1).

Поза дерева (Врикшасана):

Принять Тадасану. Поднять правую ногу, прижав ее подошвой к внутренней поверхности левого бедра. С вдохом поднять руки вверх, соединив ладони. Дыхание глубокое. Удерживать равновесие, стоя на левой ноге. Представить себя в образе дерева: ноги как корни, глубоко уходящие в землю; руки и ладони как ветки и листья дерева (смотреть фото 2).

Поза кошки (Видаласана):

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх (смотреть фото 3,4).

Поза саранчи (Ардха Салябхасана):

Лежа на животе, руки вытянуть вдоль тела, ладони на полу. Поднять правую ногу, стараясь не сгибать в колене, затем опустить. Поднять левую ногу, опустить. Поднять обе ноги вместе, опираясь о пол руками, опустить ноги и расслабить мышцы тела (смотреть фото 5,6).

«Цапля».

Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Дети, у кого это получилось, становятся водящими в подвижной игре "Лягушки и цапли". Игра "Цапля" тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

7. Степ-аэробика (Презентация).

Степ-аэробика это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе, высоте которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДООУ высота степ – доски постоянна. Степ аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Аэробика это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения таких упражнений должна составлять не менее 20-30 минут. Занятия аэробикой доставляют мышцам большое удовольствие.

8. Психомышечная тренировка. (Презентация)

К современным методам психокоррекции и психопрофилактики в работе с детьми можно отнести психогимнастику.

Это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Направлена на восстановление контакта с собственным телом и способствует:

оптимизации и стабилизации общего тонуса тела,

развитию невербальных компонентов общения,
активизации когнитивного развития,
снятию психоэмоционального напряжения (как у ребенка, так и у взрослого).

Вышеперечисленные формы используются на занятиях следующим образом.

Очень важно в вводной части физкультурного занятия не только разогреть мышцы и суставы, но и “настроить” чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи “эмоциональной разминки”. Проводя “эмоциональную разминку”, моя задача - научить своих воспитанников “вслушиваться” в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души (например, “Грустный и веселый”, “Гномы и великаны”, “Холодно – жарко” и т.д.). А это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения - пластически-округлые, плавные или, наоборот, резкие, угловатые, прямолинейные, можно судить о состоянии души. Поэтому на физкультурных занятиях, проводимых под музыкальное сопровождение, использую красочные рисунки, световые и цветовые эффекты, подчеркивающие сущность выполняемых упражнений и вызывающие эмоциональный подъем. Все это помогает гармоническому развитию личности.

На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение - основа творческой, осмысленной моторики. С этой целью предлагаю детям специальные игровые задания, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом. Для этого дети придумывают новые способы применения предметов физкультурного инвентаря. Например, если этим предметом является мяч, то они придумывают новые способы применения его, пытаются рисовать им невидимые контуры, раскручивать его на полу, словно волчок, или пронести его на голове вместо шляпы.

Другую группу аналогичных заданий составляет придумывание названий выполняемых движений (“корова”, “улитка”, “силачи”). В игре ребенок экспериментирует с воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение. Чтобы поднять настроение, использую упражнение, которое называется “Салют”. Дети принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые с радостным чувством нетерпеливо ожидали прекрасное зрелище - праздничный салют. Произносится: “Огонь”. После чего дети вскидывают руки вверх, подпрыгивая, кричат: “Ура”, вкладывая в этот крик радость и ликование.

В заключительной части занятия для восстановления организма провожу настройку (психогимнастика, релаксация). Это формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.

Физкультурные занятия, утренняя гимнастика проводятся через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, круговой тренировке, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. Веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры-забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями.

Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой:

1. У детей повысится интерес к таким занятиям.
2. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
3. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
5. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
6. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.