Семинар – практикум для педагогов «Современные подходы по физическому воспитанию в ДОУ»

Подготовила: Кулагина Е.С.

Донецк-2022

Семинар – практикум для педагогов «Современные подходы по физическому воспитанию в ДОУ»

Форма проведения: традиционная, обмен опытом между педагогами.

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

Задачи:
1. Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.
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 ДОУ.

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 ДОУ (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 направленности 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 он 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 движении, 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.

Четвёртая часть:

Мастер-класс.
Ну а сейчас мы с вами проведём ритмическую гимнастику (зарядка), выполним упражнения стрейчинга, и выучим базовые шаги степ – аэробики.
Ритмическая гимнастика Старшая и подготовительная группа под песню «Солнышко лучистое», средняя группа «Пяточка, носочек», младшая группа «…
Игровой стрейчинг:
1. Стрейчинг «Деревце» (5с 2 раза)
И. п.: Сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 - напряч 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.

Степ – аэробика:

1. Упражнение «Покажи носочек» (4 раза).
И. п.: стоя, руки опущены. 1 – 2 поставить носок одной ноги на степ – платформу; 3 – 4 – вернуться и. п. То же с другой ноги.
2. Упражнение «Покажи пятку» (4 раза).
И. п.: то же. 1- 2 – поставить пятку на степ-платфому; 3 – 4 – вернуться в и. п. То же с другой ноги.
3. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза).
И. п.: то же. 1 – 2 – поставить правую стопу на степ – платформу; 3 – 4 – подставить левую ногу, встать на степ – платформу обеими ногами; 5 – 6 – правую ногу поставить на пол; 7 – 8 – левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.
4. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза).
И. п.: сидя перед степ – платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1 – 2 выпрямить ноги и положить на степ – платформу; 3 – 4 – вернуться в и. п.
5. Упражнение «Прыг-скок» (10 спрыгиваний 2 раза).
И. п.: стоя, руки на поясе. 1 – 2 – встать на степ – платформу; 3 – 4 – спрыгнуть с неё. Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ – платформы.

Фитбол гимнастика

Несколько упражнений для улучшения равновесия:

1. Лечь животом на фитбол и прокатиться к грудной клетке посредством сгибания ног.
2. Лечь на гимнастический мяч животом и перекатится на спину.
3. Сесть на фитбол, ноги держать вместе, наклонятся в одну сторону, тазовой частью движемся в другую сторону.

Пятая часть:

Разгадаем кроссворд.

ВОПРОСЫ
к кроссворду №1

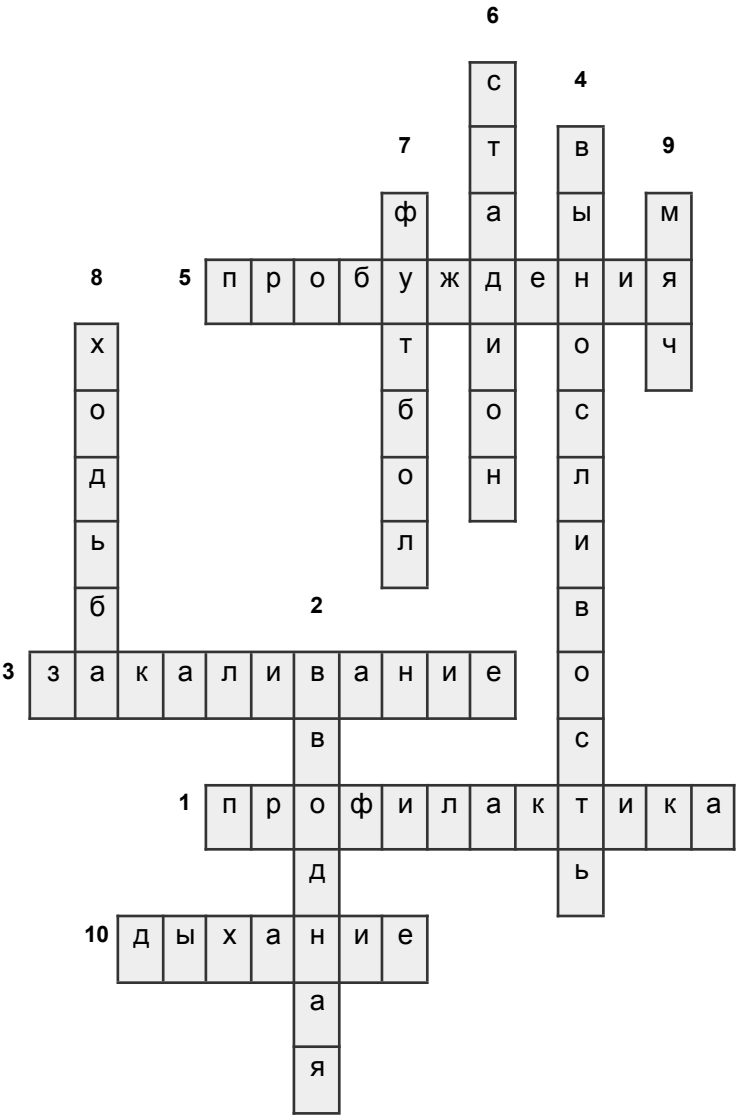
по горизонтали:

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.

Кроссворд №1



ВОПРОСЫ
к кроссворду №2

по горизонтали:

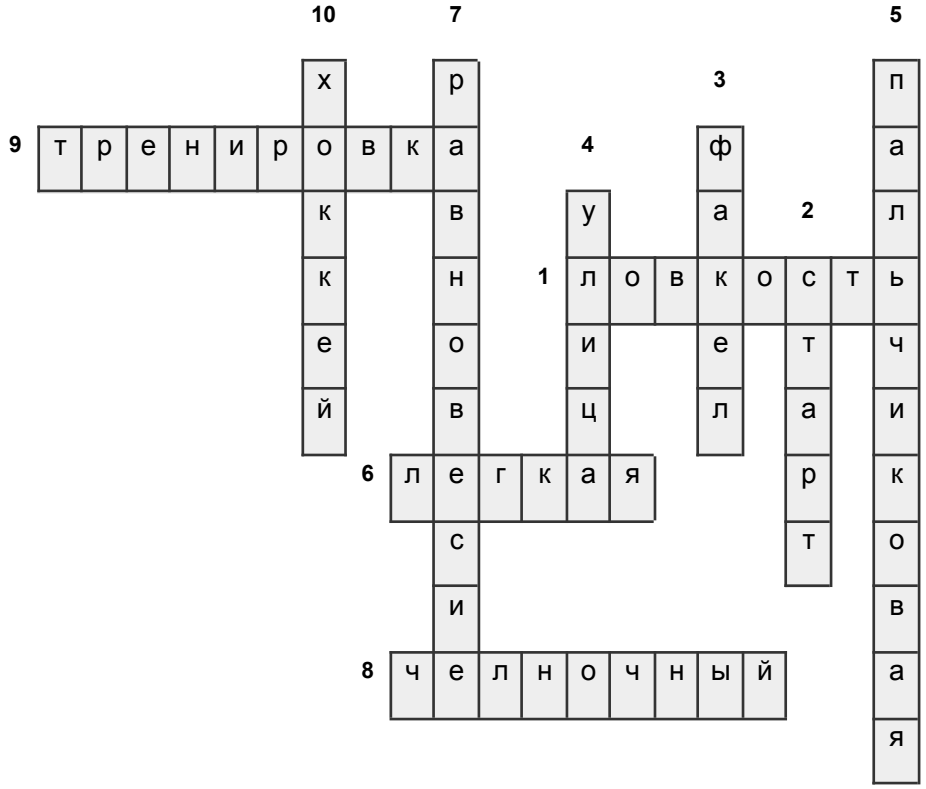
1. Комплексное качество, позволяющее выполнять сложное по координации движение экономно и точно.
6. Какую атлетику называют королевой спорта.
8. Разновидность бега в старших группах
9. Регулярное занятие спортсменов

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.

Кроссворд №2



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!