

МБДОУ «КАЛИНИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

«ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЕ».

Пустобаева Надежда Александровна
воспитатель I квалификационной категории

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?

КОРРИГИРУЮЩАЯ 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.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

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

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.

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.

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.

ИГРОПЛАСТИКА.

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



СТЕП-АЭРОБИКА.

Степ-аэробика это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе, высоте которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. 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



ПСИХОМЫШЕЧНАЯ ТРЕНИРОВКА.

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).

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

