



Тема «Инновационные формы и методы работы с воспитанниками по физическому развитию».

Инструктор по физической культуре

Солошенко В.В.

МДОУ «ЦРР «Зорька» - детский сад №16»



Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. Именно поэтому я уделяю большое внимание физической культуре, организации оздоровительной работы, имея свои конкретные направления в работе.





На современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов обучения детей. Повышая внимание к развитию личности ребенка, создаю возможность к обновлению, и качественному улучшению физического воспитания.

В своей работе я отошла от традиционного подхода к организации деятельности поданному направлению. Имея опыт работы с детьми дошкольного возраста, я поняла, что использование нетрадиционных форм формирует у них интерес к занятиям физкультурой, формированию привычки здорового образа жизни, укреплению здоровья, совершенствованию психомоторных навыков, развитию творческих способности детей.





Существуют различные типы нововведений:

- обновление содержания образования;
- введение новых методик, технологий, методов, форм, приемов;
- организация образовательного процесса;
- изменение технологий управления.





Чтобы сделать непосредственно образовательную деятельность событием в режиме дня я использую следующие инновационные формы:

Оздоровительно – интегрированные, которые способствуют решению следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование потребности в двигательной активности;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- приобретение навыков элементарного самомассажа;
- развитие интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);
- развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- формирование гармоничной личности (умение дружить, чувство уважения, доброты, самокритичности).



Познавательные занятия, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Познавательный цикл направлен на решение следующих задач:

- ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов);
- развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены;
- развитие умения самостоятельно вырабатывать полезные привычки правильного поведения;
- обучение детей правильному поведению в экстремальной ситуации, умению избегать опасных положений;
- развитие творческого, критического и эвристического мышления, вариативных представлений о поведении человека в разных ситуациях;
- развитие интеллектуальных способностей дошкольников, использование знаний в конкретных жизненных ситуациях;
- постоянное внимание к речевой культуре через проблемные, обобщающие вопросы и другие задания, ориентированные на самостоятельность суждений и действий;
- развитие любознательности, познавательных интересов, творческих способностей, умения сравнивать и обобщать;
- усвоение системы культурно-гигиенических знаний об организме человека.



Занятия, построены на **танцевально-игровой гимнастике**, которые предусматривают решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- развитие творческих созидательных способностей детей.





Особенно интересны моим воспитанникам следующие инновационные формы работы:

Различные виды массажа и самомассажа. Представляет собой поглаживание и вызывает расслабление мышц и эмоциональное спокойствие. «Массаж» - комплекс приятных для ребёнка касаний-он будет воспринимать как игру, результатом которой станет мышечное и эмоциональное расслабление. Ребёнок может лежать на животе, стоять или сидеть. Возможно также выстроить несколько детей в две шеренги (первая спиной ко второй), и дети из второй шеренги делают массаж из первой по показу педагога, а затем меняются местами. Слова произносятся спокойным голосом.





Восточная гимнастика. Это – комплекс упражнений, который развивает не только суставы и позвоночник при помощи различных движений, но также укрепляет важные органы, сосуды и центральную нервную систему. Как правило, упражнения восточной гимнастики выполняются под специальную восточную музыку, которая способствует расслаблению и гармонизации как физиологических, так и духовных процессов. Привожу возможный вариант восточной гимнастики для старших дошкольников (под музыку). Все упражнения выполняются сидя по-турецки, поэтому исходные положения указываем исключительно для рук.





Музыкально- ритмическая гимнастика. Издавна музыкально-ритмические движения считаются одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения. Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выполнении музыкально-ритмической гимнастики несёт мощный оздоровительный заряд. Значение музыкальных ритмов для снятия психоэмоционального напряжения велико. Музыка увеличивает работоспособность мышц, ускоряет выделение пищеварительных соков. Ритм дыхания и сердцебиение доказано еще русским физиологом Тархановым.





Комплексы упражнений на фитбол мячах. Фитбол с успехом применяется для коррекции фигуры, формирует осанку и отлично поднимает настроение. Занятие фитболом дает уникальную возможность воздействовать на мышцы спины, позвоночника, тренирует вестибулярный аппарат, развивает координацию движений, снимает дополнительную нагрузку на позвоночник.





Живые барабаны «Drums alive». Барабаны являются разминкой для всего тела, а также мощным инструментом для сокращения напряжения и умственного баланса. Игра на барабанах (на фитболе), вовлекающая палки барабана, шар осуществления и музыку, позволяет расслаблять и уменьшать напряжение, а также понижает кровяное давление и позволяет снимать эмоциональное напряжение через физическую активность.







Релаксация на фитбол мячах

Для расслабления мышц можно применять разные техники. Один из лучших способов: низкоамплитудные и монотонные движения-покачивания, вибрация. Очень удобно расслаблять мышцы именно таким способом при помощи большого мяча (фитбола). Расслаблять кисти рук и спину помогут раскачивания на мяче. Предлагаю упражнения для расслабления, борьбы с физическими симптомами стресса и завершения тренировочных комплексов



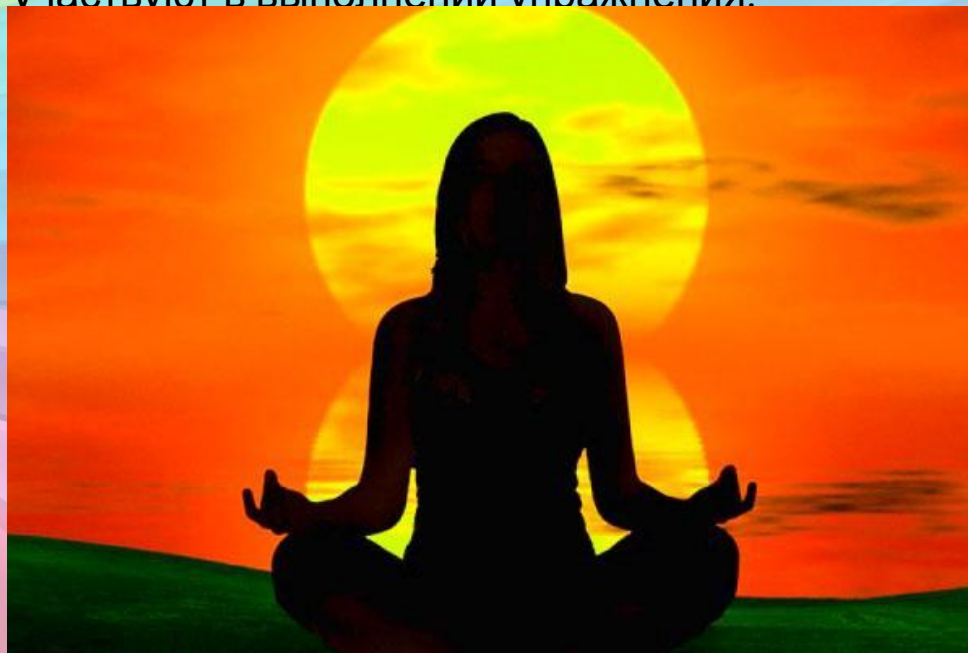


Акробатические упражнения. Здоровье во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса и т.д. Вот почему так необходимо сохранять и развивать природные физические задатки: свободное манипулирование телом, за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.





Элементы хатха-йоги. Древнейшая система физической культуры. Ее своеобразная гимнастика и дыхательные упражнения способствуют укреплению здоровья, профилактике болезней и долголетию. *Асаны* – это статические позы, которые кроме тренировок соответствующих мышц, связок и суставов осуществляют значительное физиологическое внимание на внутренние органы. Йоговские асаны можно использовать для лечения разнообразных болезней. Физиологическая суть и практическая ценность асан в том, что в них использован принцип специфических вегетативных вниманий каждого упражнения в зависимости от того, какие мышцы и в какой степени участвуют в выполнении упражнения.





Психомышечная тренировка. В основе психомышечной тренировки лежит мышечная релаксация (расслабление мышц) с помощью определенных приемов (контраст напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыхание и использование самовнушения) дети учатся произвольно расслаблять мышцы.





Степ-аэробика. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие и положительно влияет на организм ребёнка. Для того, чтобы занятия были более интересными и насыщенными для детей, я использую снаряды: ступы. Степ-аэробика – ритмические движения вверх-вниз. Она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мысли на правильном усвоении тех или иных движений. Всё, что детям нужно, это уметь красиво ходить. Занятия степ-аэробикой сопровождается бодрой, ритмической музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.





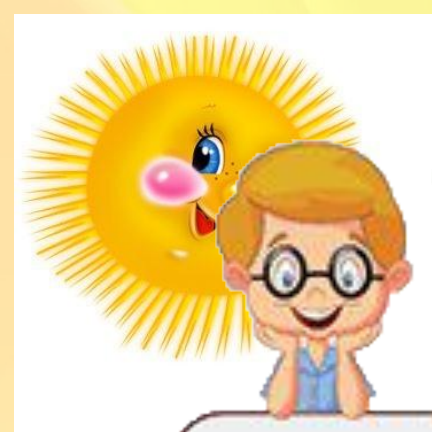
Инновационные формы физкультурно-оздоровительной работы применяю в различных вариантах: при проведении утренней гимнастики, в показательных выступлениях на спортивных и музыкальных праздниках и досугах, на физкультурных занятиях, включая их в разные части непосредственно образовательной деятельности.

При использовании инновационных форм работы я основываюсь на возрастном и дифференцированном подходе к возможностям каждого ребенка. Опираюсь на самый важный принцип: не навреди!

Основными помощниками и соратниками в моей работе являются родители. Они понимают важность совместной работы по укреплению и сохранению здоровья детей, формированию привычки здорового образа жизни с раннего возраста.







**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**