

«МОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРИЁМ.»

Игровой метод.





- ▣ Я, Лушникова Ольга Николаевна. Работаю в МКОУ ДО «ЦДОД» тренером по черлидингу.
- ▣ Категория детей, с которыми я работаю дошкольники и младшие школьники. Основной вид деятельности в этом возрасте – игра. Поэтому он особенно широко используется в работе с маленькими детьми и является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей.

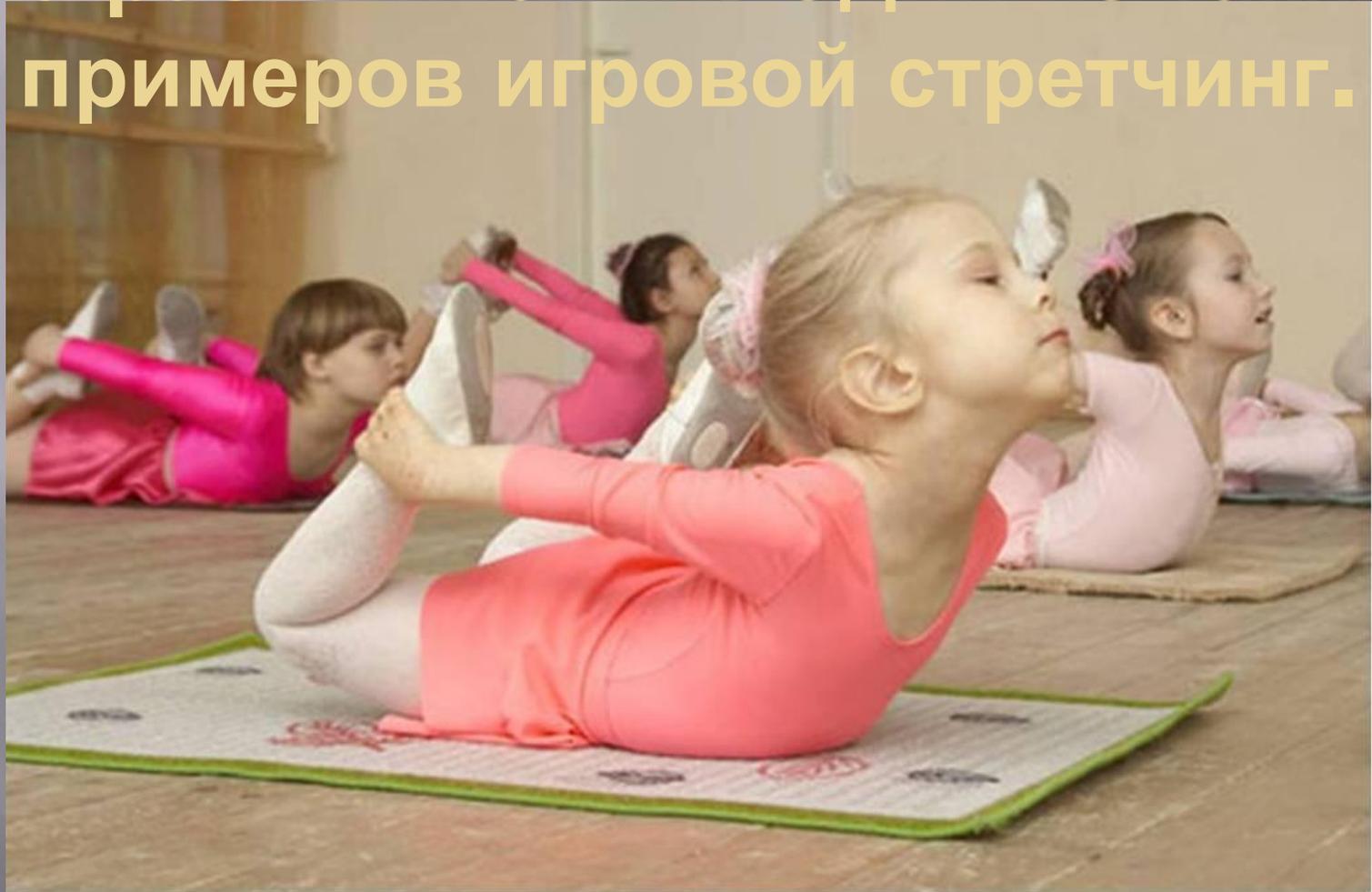
- ▣ Регулярное использование подвижных игр способствует: укреплению здоровья, содействию правильному физическому развитию, разносторонней подготовленности детей, воспитанию активности, смелости, решительности, дисциплинированности, коллективизма и других черт характера. Подвижные игры развивают жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывают любовь к систематическим занятиям спортом. Нередко у детей, наблюдается утомление и потеря интереса к уроку. Это естественная реакция организма на однообразие учебных занятий
- ▣ Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движения или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

- Игровым методом можно проводить почти все упражнения основной гимнастики: подвижные игры, которые содержат бег, метание, удержание друг друга, прыжки, переноску предметов и другие действия. Кроме того, существуют специальные игры - эстафеты (командные игры), в которые включаются упражнения в беге, равновесии, перелезании, прыжках, лазанье, метании и др. Плохо освоенные упражнения в игру включать не рекомендуется. Основным критерием для определения выигравшей команды должно быть качество выполнения заданных упражнений. Одна из главных функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова и может быть применена при выполнении любых физических упражнений, при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

**Подвижные игры. Проводятся
мною для проверки знаний или на
их закрепление. («Морская
фигура замри», «Подарки») игры
переделки.**



Игровым методом можно проводить почти все упражнения на растягивания. Один из таких примеров игровой стретчинг.



Стретчинг для детей – это комплекс упражнений на развитие гибкости в суставах и растягивание мышц в сочетании с правильным дыханием и расслаблением

Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.



-
- Стретчинг обладает и психологическим эффектом. улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает нагрузку на позвоночник. Занятия игровым стретчингом
- вероятность болей в спине.
-

**Intro to
Cheerleading
programs now
available in
Sylvan Lake!**



Игровой массаж. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек. Его можно провести в середине или в конце занятия, для того, чтобы дети могли отдохнуть.



Игротанец.

Танец, проводимый по показу педагога в виде игры. Его можно проводить вместо разминки.



Игры эстафеты.



- ▣ Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозирования нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

Спасибо за внимание!!!

