

# Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой в ДОУ

Инструктор по физической культуре и  
плаванию: Велисевич М. К.

# Цели и задачи

- Цели:
- укрепление здоровья детей;
  - формирование потребности в ведении здорового образа жизни;
  - развитие физических способностей в соответствии с возможностями каждого ребенка;
  - знакомство и приобщение детей к большому спорту.

Задача: Поиск и использование новых путей формирования двигательной активности у воспитанников детского сада посредством инновационных технологий.

# Инновационные технологии

- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Элементы йоги
- Использование тренажеров
- Закаливание в бассейне
- Тематические занятия (вид спорта)

# Дыхательная гимнастика

**Цель:** Совершенствование произвольной регуляции дыхания, тренировка компонентов дыхательного акта, закрепление умения использовать различные техники дыхания в разных ситуациях (занятия спортом, стресс, расслабление и т.д.).

**Примеры упражнений:**

- Интенсивное ровное дыхание при ходьбе, беге;
- Глубокое медленное дыхание при расслаблении, в статическом положении;
- Глубокие резкие выдохи при наклонах, совершении различных упражнений.

# Дыхательная гимнастика



# Пальчиковая гимнастика

**Цель:** Развитие мелкой моторики, которое положительно влияет на интеллектуальное и речевое развитие детей, улучшает воображение, служит интересным элементом разнообразия в занятии. Можно добавлять элементы пальчиковой гимнастики в привычные упражнения, например, выполнять их при ходьбе. Также, выполняя пальчиковую гимнастику, можно заучивать с детьми интересные стишки.

## Примеры упражнений:

- «Птички» - дети раскрывают ладони, пальцы полностью вытягивают. Большим пальцем по очереди прикасаются ко всем остальным пальцам той же руки;
- «Корзинка» - поворачивают ладони к себе, пальцы двух рук скрепляют в замок, локти разводят в стороны;
- «Корни» - прижимают друг к другу тыльные стороны ладоней, пальцы вытягивают вниз.

# Пальчиковая гимнастика



# Гимнастика для глаз

**Цель:** Снятие нагрузки с глаз детей, формирование навыка самостоятельного снятия напряжения во время длительных занятий, элемент разнообразия на занятии физической культурой.

## Примеры упражнений:

- поморгать, зажмурить глаза;
- широко открыть глаза и посмотреть вдаль, перевести взгляд на близко расположенный предмет;
- следить за пальцем, медленно приближая его к носу и отдаляя.



# Элементы йоги

**Цель:** Укрепление позвоночника, улучшение осанки и координации движений, повышение гибкости, выносливости; развитие спокойствия, концентрации, эмоционального равновесия; развитие памяти, наблюдательности и воображения ребенка.

## Примеры упражнений:

- выполнение статических асан (поз), по названиям животных или предметов (кошка, собака, кузнечик, лук, дерево и т.д.);
- расслабление между упражнениями или в конце занятия;
- сочетание и чередование асан с динамическими играми.

# Элементы йоги



# Использование тренажеров

**Цель:** Формирование у детей интереса к занятиям спортом, к здоровому образу жизни, расширение кругозора, формирование навыков пользования спортивными тренажерами, элемент разнообразия на занятиях физической культурой.

Примеры (фото):



# Закаливание в бассейне

**Цель:** Укрепление иммунитета, профилактика простудных заболеваний, формирование у детей интереса к закаливающим процедурам.

## Способ закаливания:

- Контрастное обливание по методике Кузнецовой М. Н.;
- Температура воздуха – 32-34°;
- Температура воды в бассейне – 30-32°;
- Продолжительность процедуры – 5-6 минут, трехкратная повторяемость;
- Кратность – 2 раза в неделю;
- Закаливание представляет собой обливание детей водой из шланга после того, как они разогрелись в бассейне с помощью игр или упражнений.

# Тематические занятия

**Цель:** Сформировать и поддерживать у детей интерес к спорту и ведению здорового образа жизни; знакомить детей с различными видами спорта; приобщать к традициям большого спорта.

**Примеры упражнений:**

- Проведение занятия, посвященному выбранному виду спорта;
- Знакомство с общими положениями и правилами;
- Выполнение упражнений, имитирующих действия профессиональных спортсменов;
- Демонстрация используемого оборудования (предметов или карточек с изображениями).

# Заключение

В настоящее время в связи с общей ослабленностью здоровья дошкольников, сохранение и укрепление здоровья является одной из главных целей дошкольного воспитания.

Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой позволит повысить уровень физического воспитания, заинтересовать детей и сделать занятия более разнообразными и эффективными.