

Муниципальное Автономное Дошкольное
Образовательное Учреждение
«Малиновский детский сад»

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Инструктор по физической культуре первой квалификационной категории
Федорова Наталья Валерьевна

п.Малиновка, 2017г

НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

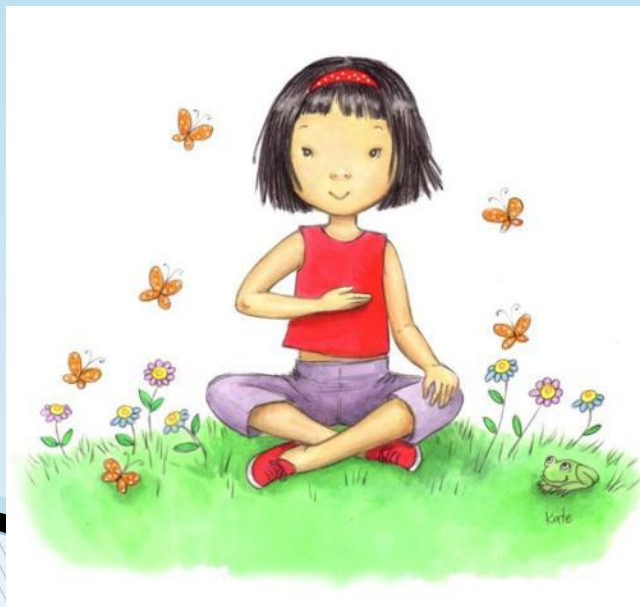


Фитбол -
гимнастика

Степ - аэробика



Хатха - йога



Фитбол – гимнастика - это гимнастика на больших упругих мячах.

Фитбол гимнастика позволяет решать следующие задачи:

Формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболах

Развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания

Развивать координацию движений и функцию равновесия

Фитбол мяч вибрационное воздействие

Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая возбуждающе.

Фитбол позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества детей.

Упражнения на фитболах





Степ -аэробика

Комплекс ритмических движений под музыку с использованием степ – платформ.



АКТУАЛЬНОСТЬ

Степ – аэробика повышает уровень координации движений, что является одним из важных показателей успешного физического развития ребёнка. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением, элементами танца, образными упражнениями, сюжетными композициями подражанием и копированием различных действий человека и животных.

Регулярность и правильность занятий на степенях повышают уровень двигательной активности и имеют оздоровительное значение.



ЗАДАЧИ

Способствовать оптимизации роста и развитию опорно – двигательного аппарата

Повышать работоспособность и двигательную активность детей

Формировать правильную осанку

Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно сосудистой и нервной систем

Формировать потребность в систематических занятиях спортом



Упражнения на степ - платформах





**ЙОГА – ЭТО СВЕТ, КОТОРЫЙ ЗАГОРИТСЯ,
ТО УЖЕ НЕ ПОМЕРКНЕТ. И ЧЕМ ЛУЧШЕ
ВЫ СТАРАЕТЕСЬ, ТЕМ ЯРЧЕ ПЛАМЯ.**

Б. К. С. Айенгар

АКТУАЛЬНОСТЬ

ЙОГА – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию.

ЙОГА – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.



ДЕТСКАЯ ЙОГА СПОСОБСТВУЕТ

Развитию гибкости и силы (повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений).

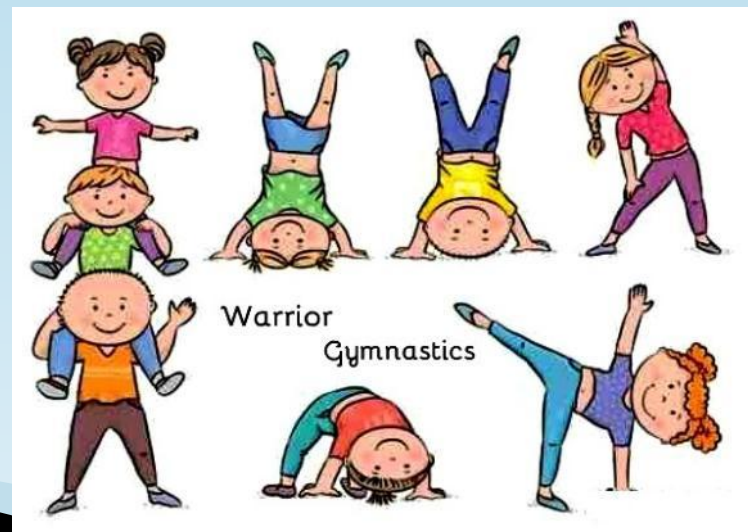
Улучшению осанки (укрепляются мышцы спины, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб).

Формируется правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума).

Повышается самооценка (растёт уверенность в себе).



*В отличии от других физических упражнений имеющих динамический характер в гимнастике **ХАТХА-ЙОГА** основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность **Хатха – Йоги** – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой.*



АСАНЫ (ПОЗЫ)

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот.



Основными элементами хатха – йоги являются асаны (позы) и пранаяма (дыхательные упражнения).

ЗАДАЧИ

Укрепление опорно – двигательной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Профилактика нарушения осанки.

Повышение силы и упругости мышц и связок.

Повышение выносливости и иммунитета.

**Статический вариант асан –
удержание позы в течении 5 – 10 секунд на свободном
дыхании.**

Динамические варианты асан



Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей.

М.Я.Студеникин

Спасибо за внимание