

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

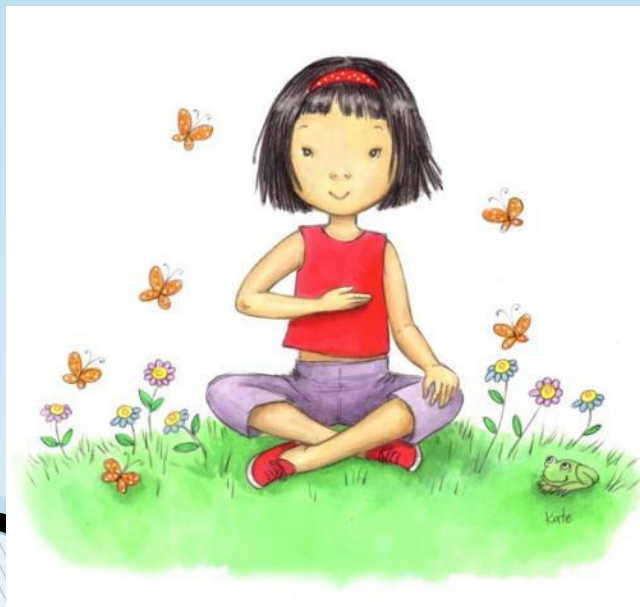


Фитбол -  
гимнастика

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 ступах 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.



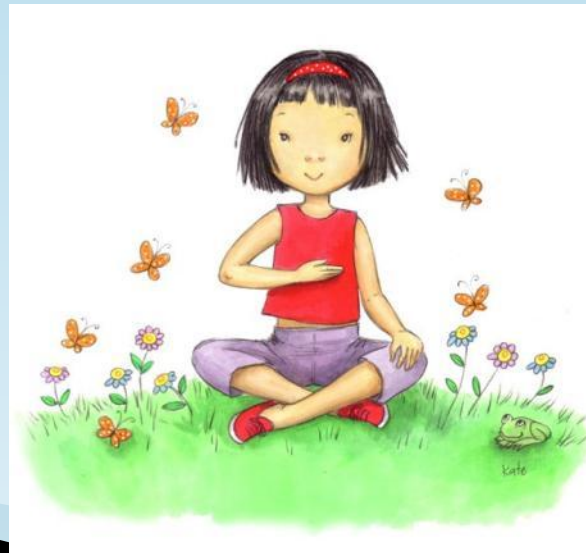
# ДЕТСКАЯ ЙОГА СПОСОБСТВУЕТ

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

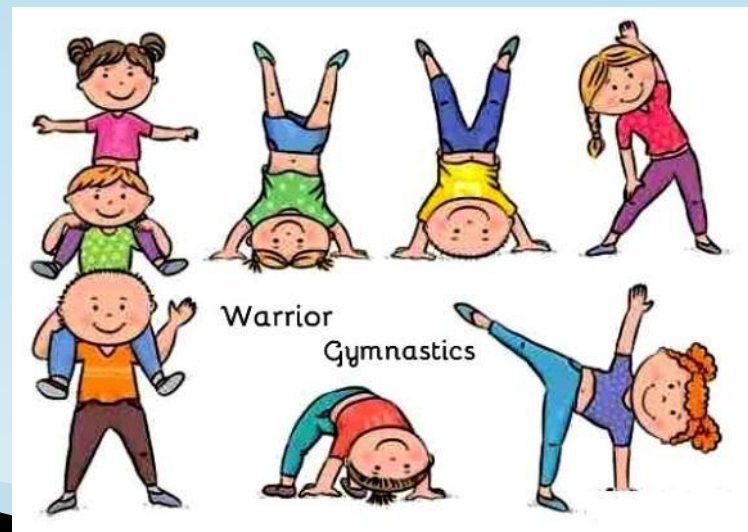
Улучшению осанки (укрепляются мышцы спины, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб).

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**