



**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В
РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.



Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Технологии
сохранения и
стимулирования
здоровья

Технологии
обучения
здоровому
образу жизни

Коррекционные
технологии



Детский фитнес – это система мероприятий направленных на поддержание и укрепление здоровья.

Повышает объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности и, как следствие укрепляет здоровье детей.



Фитнес-технологии

- Занятия на тренажерах
- Игровой стретчинг
- Степ-аэробика
- Пилатес
- Фитбол-гимнастика
- Черлидинг

Занятия с использованием тренажеров

В работе с детьми дошкольного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, тренажеры гребли.



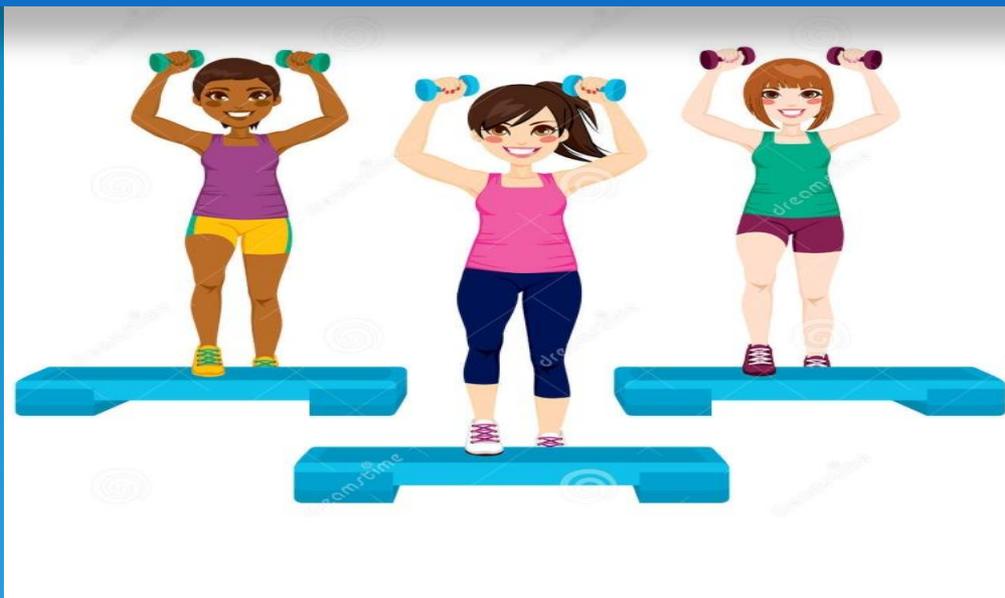
СТРЕТЧИНГ – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое действие на весь организм.

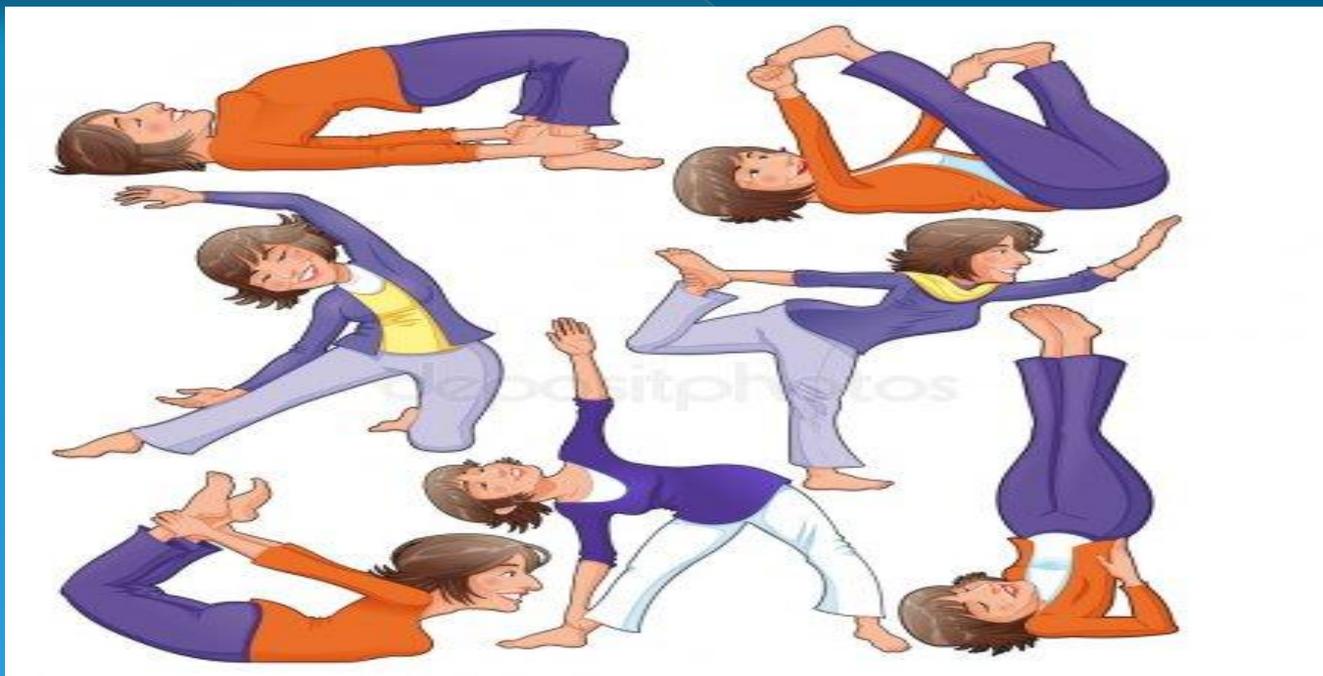
Повышает двигательную активность, выносливость, снижает психическое напряжение, улучшает настроение.



Степ-аэробика - танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ-степов (высотой-**10** см, длиной-**40**, шириной-**20**; высотой ножки-**7** и шириной-**4**см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми **4-7** лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

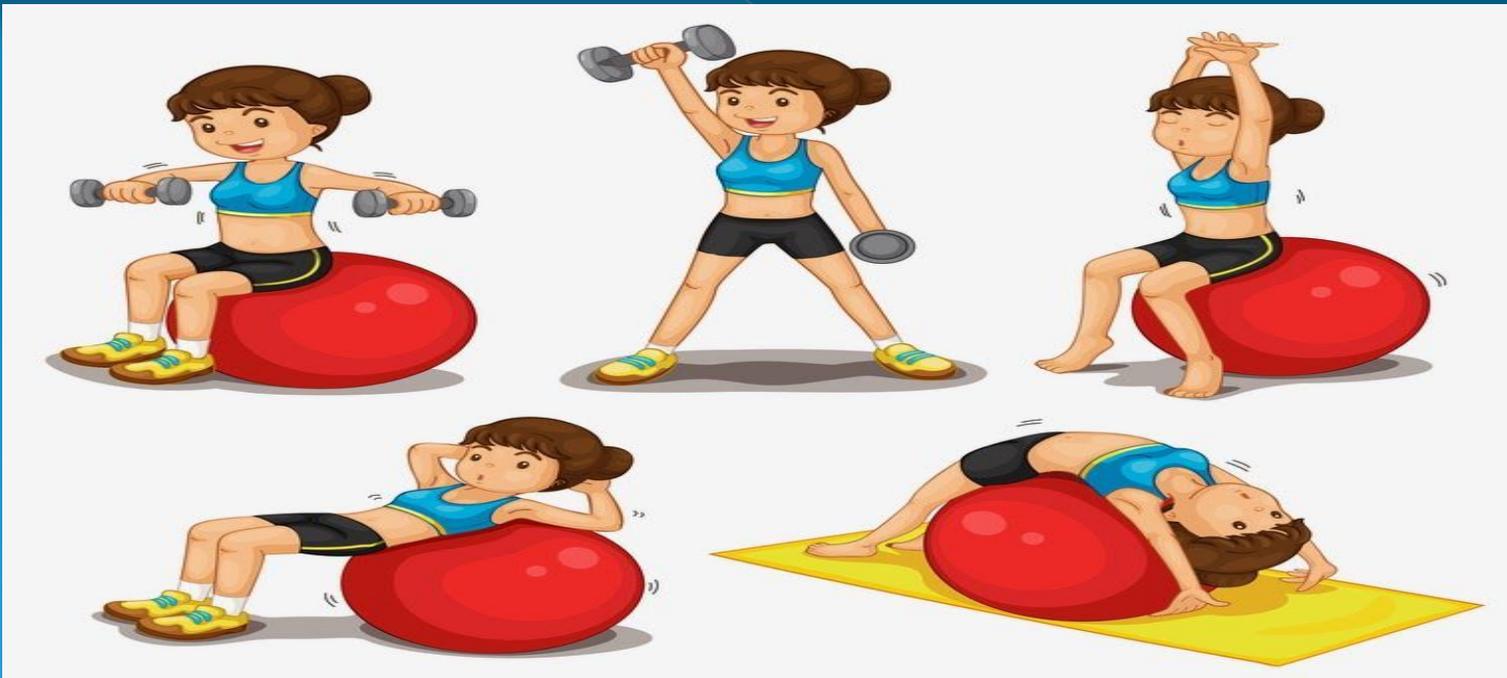


Детский пилатес- специально составленная программа на основе базовых упражнений **Pilates**. Для детей **5-6** лет занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Отличительная особенность пилатеса- упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.



Фитбол-гимнастика

Фитбол- мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.



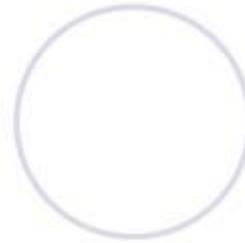
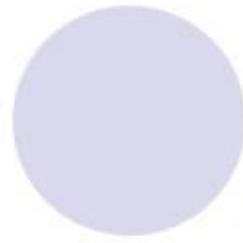
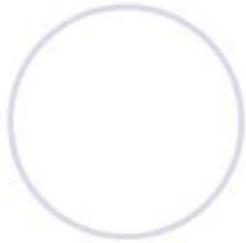
Черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы аэробики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

▪



- Используемая литература:
- Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. / Н.В. Елжова. – Ростов н /Д: Феникс, 2011.
Зеленый огонек здоровья. / М.Ю. Картушина. – М., ТЦ Сфера, 2010.
Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008.
- Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2010.
Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Г.В. Каштанова. – М., АРКТИ, 2010.
Оздоровительная работа в ДОУ / Г.А. Широкова. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
- Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. — М., ТЦ Сфера, 2010.
Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М. Просвещение, 2010.
- Режим дня в детском саду /Т. Л. Богина, Н.Т. Терехова
Фитнес в детском саду. О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова /Москва, 2014
Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. – М., Мозаика-Синтез, 2010.
Человек. Серия **«Энциклопедия с секретами»**. / И.В. Травина. – ЗАО **«РОССМЕН-ПРЕСС»**. 2010



Спасибо за внимание!!!

