

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 «Сказка» г. Феодосии Республики Крым»

Консультация для воспитателей

**«ИННОВАЦИОННЫЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ»**

Подготовил:
инструктор по физической культуре
Ганус Екатерина Сергеевна

ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА



Фитбол – гимнастика – это аэробика с использованием мячей диаметром от 55 до 70 см.

Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Фитбол – гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- развитие гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник
- формирование правильной осанки
- развитие вестибулярного аппарата, координации движений;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов
- формирование положительных эмоционально – волевых качеств: саморегуляции, настойчивости, уверенности, выдержки.

При проведении фитбол-гимнастики мяч используется как

- предмет
- ориентир
- препятствие
- опора
- отягощение
- амортизатор

Фитбол-гимнастика может применяться как основное средство оздоровительной, профилактической и коррекционно-развивающей работы, так и в качестве игрового и релаксационного элемента. Очень эффективен фитбол в спортивных состязаниях, в эстафетах, в играх соревновательного характера и так же в развлечениях.

Преимущество фитбол-гимнастики:

- оздоровительный эффект
- многофункциональность
- доступность
- эффективность

«Золотые правила» фитбол-гимнастики:

- Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие — либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
- Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
- Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
- Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника.
- При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
- Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
- Учить самостраховке на занятии с мячами.

ХАТХА-ЙОГА



Хатха-йога – это специальная йога для детей, основанная на позах животных и окружающих предметах, доступных дошкольникам.

«**Ха**» - обозначает солнце, символ тепла, активности и энергии.

«**Тха**» - луна, холод, пассивность и торможение.

Занятия хатха-йогой физически совершенствуют и укрепляют детский организм, помогая сбалансировать процессы возбуждения и торможения в нём.

Цель: профилактика простудных заболеваний, закаливание и общее оздоровление детей.

Задачи:

- Учить детей чувствовать свое тело, выполнять движения осознано, легко и красиво;
- Развивать гибкость и эластичность позвоночника, формируя правильную осанку;
- Закрепить навыки правильного дыхания;
- Воспитывать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость.

Для занятий не требуется особых приспособлений и сложный инвентарь. Достаточно иметь индивидуальный коврик, массажные дорожки и музыкальное сопровождение.

У малышей очень нежный скелет, слабые связки и мышцы. С ними можно лишь использовать игровую гимнастику для укрепления стоп, спины, развития координации, ритмичности, равновесия, а также дыхательные упражнения для развития диафрагмального (брюшного) дыхания, расслабляющие упражнения. И большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия детской йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя животного или предмета, на который похожа поза - «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

Каждый комплекс заканчивается позой полного расслабления под музыкальное сопровождение.

Несколько рекомендаций по проведению гимнастики

- Коврик для занятий должен быть удобным и иметь приятный цвет.
- Тренировочный костюм не должен стеснять движений.
- Не рекомендуется проводить занятия на полный желудок.
- Соблюдать принцип постепенности, регулярности, длительность занятий не более 30 мин, два раза в неделю.
- Занятие полезно начинать с разминки.
- Затем целесообразно перейти к асанам.
- Асаны и пранаямы адаптируются и предлагаются детям в виде образных упражнений.
- Весь комплекс целесообразно сопровождать специально подобранной музыкой.

Таким образом, йога – это полноценная гимнастика, развивающая и укрепляющая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с нарушением осанки и способ стать гибким. Соединения движения и дыхание в процессе выполнения поз является дополнительным средством оздоровления организма. Релаксация в конце занятия помогает открыть детям удовольствие от покоя тишины.

СОРСИ



СОРСИ – современная игра, включающая в себя синтез различных видов деятельности объединенных одним общим сюжетом.

Задачи игры:

1. Обогащение двигательного опыта.
2. Развитие познавательной, творческой активности в двигательной деятельности.
3. Развитие самостоятельности, настойчивости, организованности и любознательности.
4. Закаливание за счет использования циклических упражнений.

Игра СОРСИ строится следующим образом. Дети, отправляясь в путешествие, погружаются в воображаемую ситуацию исследователя. Детей заинтересовывают, ставят их в ситуацию субъекта «собственной познавательной деятельности». По условию игры дети должны найти ключевое слово игры. За каждое выигранное испытание дети получают ключ.

Игра состоит из шести испытаний, каждое испытание включает в себя два этапа:

- двигательный,
- познавательный

Испытание должно проходить в течение 5 – 7 минут.

Структура игры СОРСИ включает в себя три блока:

1 блок – предварительная работа (выбирается микро - тема игры, ведется отбор приемов и методов)

Двигательный этап – придумывание и планирование физических упражнений;

Познавательный этап – планирование совместной деятельности по определенной теме.

2 блок – взаимодействие педагогов и детей (формирование системы знаний по определённой микро – теме).

Двигательный этап – первоначальное разучивание или углублённое разучивание физических упражнений;

Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности

3 блок – игра, которая является своеобразным продолжением процесса обучения дошкольников. Дети организуются в команды для игр – эстафет.

Двигательный этап – знакомые физические упражнения наполняются новыми структурными частями.

Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности.

Создаваемая игрой радостная, увлекательная сфера деятельности способствует проявлению не только ловкости и силы, но и интеллекта. Детям предлагаются различные формы решения задач речевого, познавательного, экологического, музыкального развития.

Таким образом, СОРСИ является одной из современных форм двигательной деятельности, направленной на решение задач физического воспитания, всестороннего развития и укрепления здоровья детей.

СТЕП – АЭРОБИКА

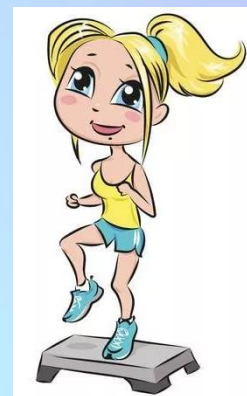
Степ-аэробика - это комплекс ритмичных движений под музыку с использованием степ – платформ.

«Степ»- в переводе с английского языка означает «шаг».

Эффективность степ – аэробики заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств, в благоприятном воздействии на организм.

Степ-аэробика:

- укрепляет дыхательную, нервную, сердечно - сосудистую и мышечную системы.
- формирует свод стопы.
- стабилизирует работу вестибулярного аппарата, тренирует равновесие.
- помогает выработать хорошую осанку.
- снимает стресс и улучшает настроение.



Специфика степ – аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

Плюсы использования степ - аэробики в работе с детьми:

- огромный интерес детей к занятиям степ -аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года
- у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры;
- развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений;
- воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Упражнения для степ – аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы.

Степ - аэробика проводится под веселую музыку. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

Занятия степ – аэробикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

В детском саду используют следующие варианты степ - аэробики:

1. В форме полных занятий с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.
2. Как часть физкультурных занятий (продолжительность от 10 до 15 мин.) в виде ОРУ с предметами и без.
3. В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
4. В подвижных играх.
5. В показательных выступлениях детей на праздниках.
6. Как степ-развлечение.

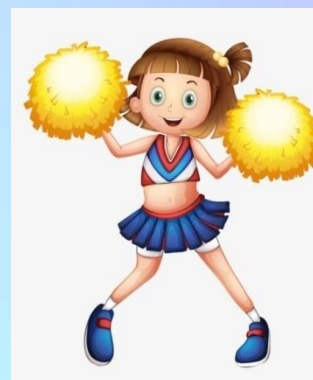
ЧЕРЛИДИНГ

Черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу. Выполняются под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок».

Черлидинг в переводе с английского языка означает *вести и лидировать*.

В дошкольной образовательной организации занятия черлидингом способствуют:

- увеличению двигательной активности детей в течение дня;
- формированию стрессоустойчивости;
- развитию быстроты, гибкости, ловкости, координации;
- формированию навыков общения в коллективной деятельности.



Это направление одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных. Доступность черлидинга основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках и танцах, задействует самые разные группы мышц, тем более, что танцевальные ритмы так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимо.

Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Преимущество черлидинга:

- способствует развитию у будущих первоклассников скорости реакции, точности ориентации в пространстве, укреплению кистей рук.
- большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей.

Черлидинг может иметь несколько направлений:

«ЧИР» – команда может состоять только из лиц женского пола. Участницы выполняют сложные акробатические и гимнастические элементы, а также строят замысловатые фигуры и пирамиды;

«ЧИР-МИКС» – тоже, что и «ЧИР», но в команде могут находиться парни;

«ЧИР-ДАНС» – является танцевальным направлением, в котором отсутствуют сложные акробатические и гимнастические трюки;

«ЧИР-СТАНТ» – основано на коллективном построении пирамид;

«Индивидуальный Чирлидер» – представляет собой сольный номер основного члена команды.

Наиболее понятным доступным для детей дошкольного возраста является направление ДАНС, которое включает в себя упражнения на согласованность движений с музыкой, танцевальные движения, элементы художественной гимнастики, хореографии, различные прыжки.

С помощью черлидинга можно организовывать досуг детей, а также интересно проводить спортивные мероприятия и праздники.

ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ

Современные детские тренажеры являются эффективным и многофункциональным помощником при решении задач направленных на укрепление физического развития.

На занятиях с детьми используются масса тренажеров: диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты.

Занятия на тренажерах позволяют решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств.
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия.
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки.
- Нормализация работы нервной системы.
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов.
- Развитие мелкой моторики и речи.

СТРЕТЧИНГ

Стретчинг – это сюжетно-ролевая или тематическая игра, в которую входят 8 – 9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки.

Образно-подражательные движения развивают творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т. д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом.

ПИЛАТЕС

Пилатес — система физических упражнений, которая способствует развитию гибкости, силы и подвижности тела. В игровой форме, следуя за волшебными героями, дети выполняют упражнения. Отличительная особенность пилатеса - упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием. Укрепляются мышцы тела, развивается сила, гибкость, растяжка у детей.