

Семинар – практикум для педагогов «Физическое развитие детей дошкольного возраста».

Подготовила: Сеницына Т.В.

Цель: поиск путей оптимизации создания условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Задачи:

Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.

Расширить знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.

Развить творческий потенциал педагогов.

Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Предварительная работа:

Подготовка информационного стенда о планируемом семинаре -практикуме.

Отбор и изучение литературы по вопросу физкультурно-оздоровительной работы.

Консультации для педагогов по данной проблеме, согласно годовому плану работы.

Тематический контроль *«Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ. Организация и эффективность работы по развитию у детей двигательной активности в режиме дня».*

Работа с родителями: оформление стендов, анкетирование родителей.

Разработка сценария семинара- практикума

Домашнее задание воспитателям:

Запланировать и провести *«День здоровья»*, как совместное мероприятие с родителями.

Ход семинара-практикума:

Хочется надеяться, что все педагоги будут активно участвовать в работе семинара практикума, делиться положительным опытом по обсуждаемой проблеме, задавать вопросы, комментировать.

Первая часть:

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Федеральные Государственные Образовательные Стандарты нацеливают содержание

образовательной области **«Физическое развитие»** на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (*скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации*)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (*овладение основными движениями*)
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Структура организации физической активности детей включает: Прошу вас назвать уважаемые педагоги, что именно? Ответы воспитателей: Организованная образовательная деятельность по физическому развитию Утренняя гимнастика Физкультминутка Подвижные игры Зарядка после дневного сна Самостоятельная двигательная деятельность. Музыкально-ритмическая деятельность Пальчиковая гимнастика Массаж и самомассаж, миогимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. закаливание Всё перечисленное вами – это содержание нашей с вами работы по организации физкультурно- оздоровительной деятельности с детьми. И главная цель данной работы: *сохранение и укрепление психофизического здоровья детей.

Вторая часть:

В нашем детском саду ведется активная работа по здоровьесбережению, физическому развитию детей, повышению двигательной активности. Этому способствует созданная в ДОО доступная и безопасная предметно-развивающая среда: физкультурные центры в групповых комнатах, медицинский блок, кабинет логопеда, спортивная площадка. С каждым годом пополняются физкультурные центры новыми новаторскими идеями педагогов, которые успешно воплощаются в повседневную работу с детьми. Сейчас я предлагаю вам поделиться опытом по внедрению здоровьесберегающих технологий.:

«Массажные рукавички»

«Массажные коврики» .

«Гимнастика на дыхание»

«терапия Сун-Джоку»

«Музоластика»

Третья часть:

Я хочу представить вам новое направление, такое как детский фитнес – это система мероприятий (*услуг*), направленных на поддержание и укрепление здоровья (*оздоровление*), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (*соответствующее возрасту*), его социальную адаптацию и интеграцию. Использование элементов детского фитнеса в ДОО (*на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования*) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела,

учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился. Прошу вас, уважаемые педагоги, кто владеет такой информацией поделиться с нами и назвать виды детского фитнеса:

игровой стретчинг
фитбол-гимнастика
черлидинг
пилатес.

Один из видов фитнес технологий это: упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (*животных или имитационных действий*) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в 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 и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

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

Одна из новых технологий физического воспитания – 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.

В настоящее время в работу с детьми активно внедряется черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, 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.

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Пилатес – это разновидность фитнеса, включающая в себя комплекс физических упражнений на все группы мышц, развивающих гибкость и выносливость. Эту систему упражнений разработал в начале 20 века Джозеф Пилатес, немецко-американский спортивный специалист, который сам рос болезненным ребенком, однако благодаря интенсивным физическим упражнениям сумел значительно поправить здоровье и стать профессиональным спортсменом и преподавателем физической культуры. Сегодня Пилатес применяют в клиниках, в лечебной физкультуре, в фитнес-центрах, в школах танцевального искусства. Система Пилатес включает в себя упражнения для всех частей тела, упражнения являются безопасными и подходят для широкой возрастной аудитории. Пилатес обладает следующими преимуществами: развивает каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, скорость; улучшает контроль над телом; корректирует осанку; улучшает работу внутренних органов; усиливает обменные процессы в организме; фокусируется на правильном дыхании; помогает в расслаблении и снятии напряжения. Практика пилатеса открывает детям мир здоровья и спорта, развивает стремление к занятиям другими видами спорта – танцами, гимнастикой, боевыми искусствами. Кроме того, эта уникальная система тренировок, повышает стрессоустойчивость, снижает детскую нервозность. Для 5-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу.

Четвёртая часть:

Мастер-класс.

Ну а сейчас мы с вами подкорректируем вашу осанку и поучимся проводить небольшие упражнения по системе Пилатес используемые в работе с детьми в режимных моментах.

Упражнения в положении "стоя"

"Воробушек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

"Лягушонок". Из И. П. — ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к

плечам (*ладони вперёд, пальцы врозь*) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (*4-6 раз*). В положении "кисти к плечам", локти должны быть прижаты к бокам.

"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки — вдох. Вернуться в И.П., произнеся звук "ш-ш-ш" — выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.

"Вместе ножки — покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (*4-6 раз*). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И.П., расслабив руки (*4-6 раз*). Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

Пятая часть:

Использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха. Будьте здоровы и берегите и укрепляйте здоровье *«наших»* детей.!

Домашнее задание: Запланировать и провести *«День здоровья»*, как совместное мероприятие родителями.