Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №4 «Светлячок» Чистоозерного района

Новосибирской области

**Семинар – практикум для педагогов:**

**«Современные формы, методы и приемыв работе инструктора по физическому развитию в ДОУ»**

**Выполнила:** Красюк Т.М.,

инструктор по физической культуре

2024 г.

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

**Задачи:**

1. Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.

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

3. Развить творческий потенциал педагогов.

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

**Ход семинара-практикума:**

 «Детям совершенно так же,

как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными,

только дети не знают,

что для этого надо делать.

Объясни им, и они будут беречься»

*Януш Корчак*

***Первая часть:***

Сегодня мы с вами поговорим о современных формах, методах и приемах в физкультурно-оздоровительной работеинструктора по физ-ре в ДОУ.

В настоящее время возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Это связано с тем, что в последние годы в силу объективных причин заметно увеличивается количество физически ослабленных детей. Большая часть родителей и педагогов обеспокоены интеллектуальным развитием ребенка, а физическому развитию не уделяют должное внимание. Связи с этим в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия, это и аэробика, и ритмика, и спортивные танцы.

Но все же, основная нагрузка в плане физического развития детей в дошкольной организации ложится на физкультурные занятия, так как они являются одной из основных форм систематического обучения, воспитания и физического развития детей в детском саду.

Именно 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.

 Однако в ходе проведенного анализа программ многие специалисты полагают, что постоянное использование одних и тех же методик работы значительно снижает интерес детей к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, приводит к снижению результативности. На сегодняшний день традиционное образование нуждается в использовании инноваций, способствующих разнообразию и пополнению образовательного процесса качественно новым содержанием. Я, как и многие другие педагоги наряду с традиционными средствами и формами работы использую современные, нетрадиционные. Чуть позже рассмотрим некоторые из них подробнее.

Давайте, вспомним какие методы и формыи приемы бывают в образовательной деятельности по физическому воспитанию? Вы в своей работе их используете тоже!

*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;

Гимнастика для глаз;

Дыхательная гимнастика;

Закаливание.

Массаж и самомассаж, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. Чтобы

Всё перечисленное – это содержание нашей с вами работы по организации физкультурно - оздоровительной деятельности с детьми.

Сейчас мы немного освежим память и вспомним теорию. Выполним небольшой тест.

**Задание 1.  Выберите правильный ответ:**

*1. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является….*

а) Подвижная игра;

б) Утренняя гимнастика;

в) Физминутка;

д) НОД по физкультуре.

*2. Строй, при котором дети стоят один возле другого лицом к центру, называется…..*

а) Колонна;

б) Шеренга;

в) Строй;

г) Круг;

д) Интервал.

*3. Наклоны головы и туловища, приседания, повороты головы и туловища, прогибание туловища, потягивания, поднимание, скрещивание и сгибание рук и ног – это…..*

а) Основные движения;

б) Общеразвивающие упражнения;

в) Психогимнастические упражнения;

г) Циклические движения.

*4. Обучение дошкольников спортивным играм начинается с ……*

а) Соревнований между детьми;

б) Вопросов к детям;

в) Раздачи пособий;

г) Разметки площадки;

д) Разучивания отдельных элементов игры.

*5. Способы организации детей на физкультурной НОД*

а) Фронтальный, групповой, посменный, развивающий и индивидуальный;

б) Фронтальный, групповой, посменный, поточный и индивидуальный;

в) Наглядный, групповой, посменный, практический.

*6.Способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, в т.ч. двигательной – это….*

а) Сила;

б) Выносливость;

в) Быстрота;

г) Ловкость;

д) Гибкость.

*7.Способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении, которая является компонентом любого движения - это….*

а) Равновесие;

б) Глазомер;

в) Быстрота.

*8.**Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий,*

*связанных с обязательным*

*для всех играющих правилом - это…*

а) Двигательный режим;

б) Основные движения;

в) Подвижная игра.

*9.Старших дошкольников обучают следующим спортивным играм:*

а) Бадминтон, баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол;

б) Волейбол, бобслей, баскетбол, большой теннис;

в) Школа мяча, футбол, волейбол, хоккей, футбол.

*10. К какой группе методов относятся перечисленные приемы:*

*показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, рисунки, схемы.*

а) Физические;

б) Наглядные;

в) Дидактические.

***Вторая часть:***

 В настоящее время в системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных технологий, методик и оздоровительных программ. Это предопределило появление в теории и практике физической культуры новых терминов: «инновационные технологии» «здоровьесберегающие технологии», «фитнес-технологии» и др.

Я хочу представить вам несколько современных форм, методовиприемов элементы которых я использую в своей работе. Они направлены на поддержание и укрепление здоровья ребенка,как физического так и психического (соответствующие возрасту). Использование тих современных методов и приемовв ДОУ (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 спорта в целом.

1. Ритмическая гимнастика;

2. Степ аэробика;

3. Игровой стретчинг.

4. Фитбол аэробика

5.СОРСИ – (Сюжетно Образовательная Развивающая Соревновательная Игра)

**1. Ритмической гимнастикой** называют комплекс разнообразных физических упражнений, которые выполняются в разном темпе под музыку. Строится гимнастика на понятных детям упражнениях. Их всегда подбирают, исходя из возраста дошкольников, а также уровня их физической подготовки. Движения в ритмической гимнастике направлены на развитие координации. Под музыку дети делают чёткие и ритмичные упражнения. С помощью них они учатся владеть телом, ориентироваться в пространстве, укрепляют организм и мышечный тонус.

 2. **Игровой стретчинг**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 движении, 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. Стрейчинг позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающее глубокое оздоровительное действие на весь организм.

**3. Степ-аэробика** – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

**4. Фитбол аэробика** – большой мяч, обладающий хорошей упругостью, изготовленный из эластичного ледрапластика диаметром от 55 до 75см. Используется он в первую очередь для общего оздоровления и укрепления организма, стимуляции вестибулярного аппарата и коррекции осанки.

Врачи в один голос утверждают, что согласны со мнением спортивных экспертов — занятия на фитболе оказывают полезный эффект на растущий детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения комплекса оздоровительных упражнений ребенок получает нагрузку на все группы органов и мышц: мышечный корсет, грудная клетка, руки, ноги, желудок, кишечник и прочее. Помимо всего перечисленного, комплекс фитбол - упражнений способствует развитию баланса, равновесия, помогает улучшить самоконтроль, повышает сосредоточенность ребенка.

5. **Пилатес в детскомсаду** — это **специально составленная программа наоснове базовых упражнений, адаптированных к детям различного возраста**.

Занятия проводятся в игровой форме, например, дети следуют за волшебными героями и выполняют упражнения, укрепляя мышцы тела, создавая крепкий мышечный корсет, развивая силу, гибкость, растяжку.

**Преимущества пилатеса**:

* развивает физические качества: силу, выносливость, гибкость;
* повышает осознание физической формы тела;
* улучшает контроль над телом;
* учит правильной активации мышц;
* корректирует осанку;
* улучшает работу внутренних органов;
* усиливает обменные процессы в организме;
* фокусируется на правильном дыхании;
* помогает в расслаблении и снятии напряжения.

**6. СОРСИ** – (Сюжетно Образовательная Развивающая Соревновательная Игра) современная игра, включающая в себя синтез различных видов деятельности объединенных одним общим сюжетом. Знакомые упражнения наполняются новыми структурными частями, стимулирующие творческий потенциал ребенка. В двигательной активности ребенок опирается на самостоятельную деятельность в условиях созданной взрослым развивающей среды. Играя в «СОРСИ» дети справляются с физической нагрузкой предлагаемой им, которая требует от участников игры большой затраты энергии и побуждает организм ребенка к усиленной работе. Осознанность движений обеспечивает возможность их рационального и экономичного использования с наибольшим эффектом.

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

Для занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу.

Хочу заметить, все эти направленияотносятся кфитнес технологии.

***Третья часть:***

**Мастер-класс.**

Ну а сейчас мы с вами выполним несколько упражнений, и начнем с ……

**Игровой стретчинг:**

Прежде чем мы займёмся стретчингом, необходимо запомнить, что в исходном положении делается вдох, а на выдохе выполняется растяжка. Во время растягивания мы дышим ровно и спокойно.

        Сегодня мы с вами выполним некоторые из тих упражнений:

Наступило утро. Встало солнышко.

**Упражнение на осанку (солнышко)**

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

-*Предупреждают и исправляют лёгкие формы сколиоза, сутулости, поясничного лордоза.*

Посмотрело направо, налево, вниз.

**Упражнения для мышц шеи**

**-**Подвижность шейных позвонков

- Эластичность мышц

- Приток крови к головному мозгу, что способствует его насыщению кислородом

- Повышение мозговой деятельности

***Упражнение  «Цапля»***

И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.

**-**Повышают эластичность мышц

- Подвижность тазобедренных суставов

- Стимулируют действие подкожных нервов, при создании общего напряжения в ногах и бёдрах.

**Степ аэробика -**включить музыку и раздать степы.

**Фитбол аэробика**

**1. Упражнение направлено на тренировку полного дыхания, особенно удлиненного выдоха.**

И.П. сидя верхом на фитболе, руки на поясе, на раз делаем глубокий вдох, поднимаем руки прямые через стороны вверх, на два опускаем руки и произносим длинный звук «уууу»

**2.** **При  выполнении упражнения обратить внимание на то, чтобы спина была прямая, руки параллельно полу**.

И.П. сидя верхом на фитболе, руки на плечи, на раз делаем поворот туловища вправо, голова смотрит на гимнастическую стенку руки разводим в стороны, на два И.П., на три влево движения, на четыре И.П.

**3. Упражнение направлено на работу мышц спины и ног, при наклоне колени не сгибать.**

И.П. сидя верхом на фитболе, ноги выпрямить вперед упор на пяточки, на раз наклон к правой ножке, два и.п.,на три наклон к левой ножке, четыре и.п.

**4. Упражнение направлено на укрепление мышц плечевого пояса, грудного отдела спины и ног.**

И .П. сидя на фитболе, руки на пояс, на раз правая нога вперед, руки за голову, на два и.п., на три левая нога вперед руки за голову, четыре и. п.

Использование современных подходов в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому образу жизни. Будьте здоровы, берегите и укрепляйте здоровье «наших» детей!