

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова- на- Дону « Детский сад № 80»

Современные
инновационные технологии
в физкультурно-
оздоровительной работе ДОУ

Подготовила
Высочина Н.Л.



Актуальность

Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе – создание прочного фундамента здоровья.

В связи с этим особое внимание уделяется обновлению содержания образования по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. На сегодняшний день традиционное образование нуждается в использовании инноваций, способствующих разнообразию и пополнению образовательного процесса качественно новым содержанием. Многие ДОУ наряду с традиционными средствами и формами работы применяют нетрадиционные. Поэтому одной из основных задач обновления содержания физического воспитания дошкольников является определение стратегических линий введения инноваций.





Детский фитнес – это система мероприятий направленных на поддержание и укрепление здоровья нормальное физическое и психическое здоровье, его социальную адаптацию. Использование элементов детского фитнеса в 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, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения 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, творческих подход и интерес к занятиям физкультурой.

Занятия должны быть планомерными, что невозможно сделать без научно-обоснованной системы занятий, разработанной программы и квалифицированного педагога.

В качестве содержания дополнительных занятий рекомендуют использовать:

- «Са-Фи-Дансе» – оздоровительно-развивающую программу по танцевально-игровой гимнастике для ДОУ (авторы Ж.Е. Фирилева и Е.Г. Сайкина)
- программу по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» (автор А.И. Буренина)
- программу-технологию «Ритмика и музыка, движение и здоровье» (автор Т.Ф. Корнеева)

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:



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. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, медболы, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

Игровой стретчинг

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 развивают творческую двигательную деятельность, 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, 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.

. Степ – аэробика

Танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов (высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики- 7 и шириной – 4см). 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, адаптированных к детям различного возраста. Для 5-6 летних воспитанников 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 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.



Геоке́шинг

- одновременно и очень древняя, и совсем новая игра. С давних пор тема поиска кладов окружена атмосферой притягательной таинственности. Может быть, кто-то из Вас знает, что же такое геоке́шинг? Термин английскии, состоит из двух слов: «гео» – земля и «кэш» – клад, тайник. Это новая игра, которой сейчас увлекаются во всем мире. История геоке́шинга как современной игры началась в 2000 году. и заключается она в поиске тайников. Во время геоке́шинга игроки прячут пластиковые контейнеры с содержимым в любой точке планеты, определяют ее координаты с помощью навигатора, выкладывают данные в Интернет, и желающие ищут этот контейнер. Главная особенность туристического геоке́шинга — то, что тайники устраивают в местах, представляющих природный, исторический, культурный и архитектурный интерес. И поэтому прежде чем дать координаты тайника, игроки описывают особенности места: это может быть необыкновенный парк, красивый пруд или озеро. Таким образом, геоке́шинг – современная игра, с помощью которой взрослые и дети узнают много интересного о родном крае.

В геоке́шинг можно играть и в детском саду, поскольку каждый ребенок мечтает найти клад. Воспитанники, конечно, навигатором не пользуются, ищут место по его описанию, фотографии, рисунку, плану, схеме, карте. А клад- это конфеты, сладости, игрушки.

