



# Тема «Инновационные формы и методы работы с воспитанниками по физическому развитию».

Инструктор по физической культуре

Солошенко В.В.

МДОУ «ЦРР «Зорька» - детский сад №16»



Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. Именно поэтому я уделяю большое внимание физической культуре, организации оздоровительной работы, имея свои конкретные направления в работе.





На современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов обучения детей. Повышая внимание к развитию личности ребенка, создаю возможность к обновлению, и качественному улучшению физического воспитания.

В своей работе я отошла от традиционного подхода к организации деятельности поданному направлению. Имея опыт работы с детьми дошкольного возраста, я поняла, что использование нетрадиционных форм формирует у них интерес к занятиям физкультурой, формированию привычки здорового образа жизни, укреплению здоровья, совершенствованию психомоторных навыков, развитию творческих способности детей.





## Существуют различные типы нововведений:

- обновление содержания образования;
- введение новых методик, технологий, методов, форм, приемов;
- организация образовательного процесса;
- изменение технологий управления.





Чтобы сделать непосредственно образовательную деятельность событием в режиме дня я использую следующие инновационные формы:

**Оздоровительно – интегрированные**, которые способствуют решению следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование потребности в двигательной активности;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- приобретение навыков элементарного самомассажа;
- развитие интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);
- развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- формирование гармоничной личности (умение дружить, чувство уважения, доброты, самокритичности).



**Познавательные занятия**, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Познавательный цикл направлен на решение следующих задач:

- ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов);
- развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены;
- развитие умения самостоятельно вырабатывать полезные привычки правильного поведения;
- обучение детей правильному поведению в экстремальной ситуации, умению избегать опасных положений;
- развитие творческого, критического и эвристического мышления, вариативных представлений о поведении человека в разных ситуациях;
- развитие интеллектуальных способностей дошкольников, использование знаний в конкретных жизненных ситуациях;
- постоянное внимание к речевой культуре через проблемные, обобщающие вопросы и другие задания, ориентированные на самостоятельность суждений и действий;
- развитие любознательности, познавательных интересов, творческих способностей, умения сравнивать и обобщать;
- усвоение системы культурно-гигиенических знаний об организме человека.



Занятия, построены на **танцевально-игровой гимнастике**, которые предусматривают решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- развитие творческих созидательных способностей детей.





Особенно интересны моим воспитанникам следующие инновационные формы работы:

**Различные виды массажа и самомассажа.** Представляет собой поглаживание и вызывает расслабление мышц и эмоциональное спокойствие. «Массаж» - комплекс приятных для ребёнка касаний-он будет воспринимать как игру, результатом которой станет мышечное и эмоциональное расслабление. Ребёнок может лежать на животе, стоять или сидеть. Возможно также выстроить несколько детей в две шеренги (первая спиной ко второй), и дети из второй шеренги делают массаж из первой по показу педагога, а затем меняются местами. Слова произносятся спокойным голосом.





**Восточная гимнастика.** Это – комплекс упражнений, который развивает не только суставы и позвоночник при помощи различных движений, но также укрепляет важные органы, сосуды и центральную нервную систему. Как правило, упражнения восточной гимнастики выполняются под специальную восточную музыку, которая способствует расслаблению и гармонизации как физиологических, так и духовных процессов. Привожу возможный вариант восточной гимнастики для старших дошкольников (под музыку). Все упражнения выполняются сидя по-турецки, поэтому исходные положения указываем исключительно для рук.





**Музыкально- ритмическая гимнастика.** Издавна музыкально-ритмические движения считаются одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения. Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъёма при выполнении музыкально-ритмической гимнастики несёт мощный оздоровительный заряд. Значение музыкальных ритмов для снятия психоэмоционального напряжения велико. Музыка увеличивает работоспособность мышц, ускоряет выделение пищеварительных соков. Ритм дыхания и сердцебиение доказано еще русским физиологом Тархановым.





**Комплексы упражнений на фитбол мячах.** Фитбол с успехом применяется для коррекции фигуры, формирует осанку и отлично поднимает настроение. Занятие фитболом дает уникальную возможность воздействовать на мышцы спины, позвоночника, тренирует вестибулярный аппарат, развивает координацию движений, снимает дополнительную нагрузку на позвоночник.





**Живые барабаны «Drums alive».** Барабаны являются разминкой для всего тела, а также мощным инструментом для сокращения напряжения и умственного баланса. Игра на барабанах (на фитболе), вовлекающая палки барабана, шар осуществления и музыку, позволяет расслаблять и уменьшать напряжение, а также понижает кровяное давление и позволяет снимать эмоциональное напряжение через физическую активность.







### **Релаксация на фитбол мячах**

Для расслабления мышц можно применять разные техники. Один из лучших способов: низкоамплитудные и монотонные движения-покачивания, вибрация. Очень удобно расслаблять мышцы именно таким способом при помощи большого мяча (фитбола). Расслаблять кисти рук и спину помогут раскачивания на мяче. Предлагаю упражнения для расслабления, борьбы с физическими симптомами стресса и завершения тренировочных комплексов



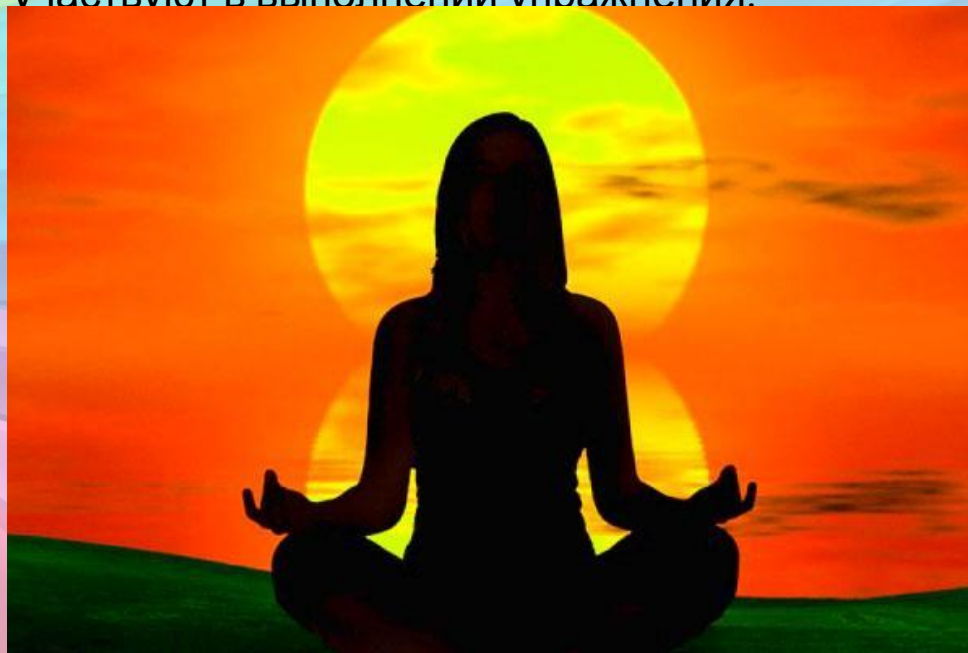


**Акробатические упражнения.** Здоровье во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса и т.д. Вот почему так необходимо сохранять и развивать природные физические задатки: свободное манипулирование телом, за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.





**Элементы хатха-йоги.** Древнейшая система физической культуры. Ее своеобразная гимнастика и дыхательные упражнения способствуют укреплению здоровья, профилактике болезней и долголетию. *Асаны* – это статические позы, которые кроме тренировок соответствующих мышц, связок и суставов осуществляют значительное физиологическое внимание на внутренние органы. Йоговские асаны можно использовать для лечения разнообразных болезней. Физиологическая суть и практическая ценность асан в том, что в них использован принцип специфических вегетативных вниманий каждого упражнения в зависимости от того, какие мышцы и в какой степени участвуют в выполнении упражнения.





**Психомышечная тренировка.** В основе психомышечной тренировки лежит мышечная релаксация (расслабление мышц) с помощью определенных приемов (контраст напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыхание и использование самовнушения) дети учатся произвольно расслаблять мышцы.





**Степ-аэробика.** Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие и положительно влияет на организм ребёнка. Для того, чтобы занятия были более интересными и насыщенными для детей, я использую снаряды: степы. Степ-аэробика – ритмические движения вверх-вниз. Она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мысли на правильном усвоении тех или иных движений. Всё, что детям нужно, это уметь красиво ходить. Занятия степ-аэробикой сопровождается бодрой, ритмической музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.





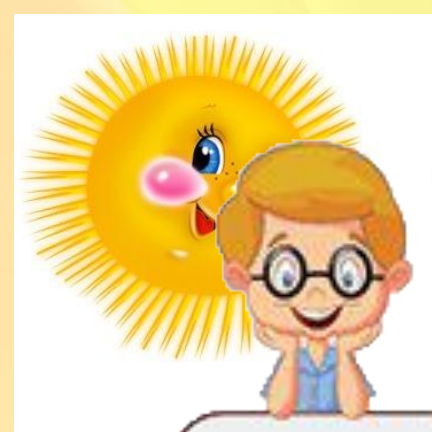
Инновационные формы физкультурно-оздоровительной работы применяю в различных вариантах: при проведении утренней гимнастики, в показательных выступлениях на спортивных и музыкальных праздниках и досугах, на физкультурных занятиях, включая их в разные части непосредственно образовательной деятельности.

При использовании инновационных форм работы я основываюсь на возрастном и дифференцированном подходе к возможностям каждого ребенка. Опираюсь на самый важный принцип: не навреди!

Основными помощниками и соратниками в моей работе являются родители. Они понимают важность совместной работы по укреплению и сохранению здоровья детей, формированию привычки здорового образа жизни с раннего возраста.







**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**