

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Плотниковская основная общеобразовательная школа»  
Притобольный район

Семинар-практикум по физической культуре в ДОУ  
(для педагогов)

**«Инновационные подходы в физкультурно-оздоровительной работе»**



Подготовила: Инструктор по физической культуре  
Кузнецова Галия Талгатовна

## Семинар-практикум по физической культуре в ДОУ

(для педагогов)

### «Инновационные подходы в физкультурно-оздоровительной работе»

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей.

От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду.

Педагогам необходимо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

Цель: Повысить уровень профессионального мастерства педагогов ДОУ в вопросах взаимодействия с семьями воспитанников.

Задачи:

1. Систематизировать знания педагогов о нормативно-правовом обеспечении взаимодействия ДОУ с родителями.

2. Помочь воспитателям в организации сотрудничества с семьей; научить устанавливать контакты с родителями

3. Учить проявлять педагогический такт в различных условиях воспитательно-образовательной работы в дошкольных учреждениях.

4. Обучать практическим приемам и упражнением по преодолению барьеров в общении с "трудными" родителями.

5. Познакомить педагогов с теоретическими и практическими психологическими положениями в области коммуникативной компетентности.

6. Способствовать повышению у педагогов уровня развития коммуникативных умений посредством практических упражнений.

7. Активизировать деятельность педагогов по обобщению, распространению и внедрению в практическую работу опыт коллег из других ДОУ.

Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

Использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно – оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей, способствуют коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Эта система основана на повышении интереса к физической культуре и спорту за счёт введения увлекательных форм работы во все части занятий и здоровьесберегающих технологий таких как:

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики

Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев»

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно – оздоровительной работы. Она применяется для того, чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а так же выносливость при физических нагрузках. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Гимнастика для глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения. Для примера:

Гимнастика для глаз. Следим за движениями рыбки. (У воспитателя в руках красочная рыбка).

«Рыбка плавает» (Глаза вверх, вниз).

«Рыбка водит глазами» (Водим глазами вправо, влево).

«Рыбка вращает глазами» (Вращаем глазами по часовой стрелке, «рисуя в пространстве» максимально большой круг. Вращаем глазами против часовой стрелки)

«Рыбка моргает глазами» (Глаза закрываем, открываем...)

Босохождение по массажным дорожкам. Дорожки из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, дорожка из капсул от киндер – сюрпризов)

Релаксация - упражнения и игровые задания на расслабление. Элементы релаксации, активизируя деятельность нервной системы, регулируют настроение и степень психического возбуждения, позволяют ослабить или нейтрализовать вызванное стрессом психическое и мышечное настроение. Релаксация проводится во время заключительной части занятий. Для этого используется спокойная классическая музыка, звуки природы. Для примера: Игра – релаксация «На берегу моря».

Цель: развивать внимание детей. Учить прислушиваться к своим ощущениям.

-Море дремлет, в море штиль,

Тишина на сотни миль.

Море ласково и мило,

Успокоилось, застыло.

Отдыхает Море -

Шторм вернётся вскоре.

Ход игры: дети ложатся на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрывают глаза.

Вот оно какое море!  
Разноцветно-голубое  
Волнами шумящее,  
чайками кричащее,  
чистое, солёное,  
тёплое, рифлёное  
С небом обнимается,  
Солнцу улыбается!..

Снится вам один замечательный сон. В этом сне вы видите море с прозрачной голубой водой. Через толщу можно рассмотреть подводный мир: необыкновенные водоросли, медуз и веселых дельфинов. Ваши силы восстанавливаются.

Отдых освежил вас.  
Вы хорошо отдохнули.  
Голова ясная, легкая.  
Во всем теле нарастает ощущение легкости и прохлады.  
Приятная бодрость во всем теле.  
Вы заряжены энергией, желанием деятельности.  
Вы глубоко и полноценно отдохнули.  
Через минуту сеанс закончится.  
И вы будете бодрыми, отдохнувшими.  
Силы приливают к рукам и ногам.  
Сознание становится яснее, хочется потянуться.  
Потянитесь!

Подвижные игры способствуют выходу запасов энергии, развитию координации движений, прививаются навыки общения и укрепляется психоэмоциональное здоровье. Для примера:

Подвижная игра «Рыбак и рыбки»

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений;  
Дети стоят в кругу. По считалке выбирают рыбака.

- Сидят рыбаки,  
Стерегут поплавки.  
Рыбак Корней  
Поймал трех окуней.  
Рыбак Евсей —  
Четырех карасей,  
А рыбак Михаил  
Двух сомов изловил.  
Сколько рыб рыбаки  
Натаскали с реки?

Ход игры: По команде «Рыбаки» дети разбегаются по залу, ребенок-рыбак их догоняет. Кого заденет, тот садится на скамейку.

### *Корригирующая гимнастика*

Способствует коррекции имеющихся недостатков в физическом развитии. Воспитывает бережное отношение к своему телу. Даёт заряд бодрости на весь день.

#### *Бодрящая гимнастика после сна.*

- Поднимает настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устраняет сонливость и вялость, помогает организму «проснуться»

- 

#### *Сказкотерапия*

- Обыгрывание ситуаций с любимыми героями сказок позволяет легко добиться замечательных результатов в области психологии, развития и воспитания малышей.

#### *Физкульт – минутки.*

Повышают и удерживают умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечивают кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий

#### Игровой самомассаж

является основой для закаливания и оздоровления организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

#### Ритмопластика

Музыка, игра и разнообразие движений создают благоприятные условия для формирования двигательных, психомоторных функций.

#### Психогимнастика

- помогает формировать у детей дошкольного возраста возможность управлять своими эмоциями и действиями; умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства и мысли, желания и возможности; способности поддерживать гармонию душевного и физического состояния. (включает в себя ритмику, пантомиму, коллективные игры и танцы)

- 

#### Игровой стретчинг

- Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

- Стретчинг – это система статических растяжек.

#### Музыкально – подвижные игры

- содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

### *Физкультурные занятия*

Совершенствуют двигательные умения и навыки детей, развивают быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.

*Прогулки на свежем воздухе в любое время года.*

Оказывают закаливающее воздействие на организм в естественных условиях.

*Комплексное использование технологий даёт положительный результат в оздоровлении детей.*

- В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- - маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;

- в старших группах – сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

Проблема оздоровления детей - не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

- Использование в физкультурно-оздоровительной работе детского сада традиционных и инновационных форм работы, закаливания и ряда других не медикаментозных средств оздоровления даёт свои положительные результаты. Дети меньше болеют, у них улучшается внимание и настроение. Дети становятся более ловкими, выносливыми и сильными.

- Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

Система здоровьесберегающих физкультурно-оздоровительных мероприятий, реализуемая ДОУ, и контроль за организацией инновационных форм двигательной активности (ДА) позволят снизить заболеваемость воспитанников. Без увеличения нагрузки детям может быть предложена насыщенная разнообразными возможностями двигательная деятельность, что позволит реализовать главную их потребность — потребность в движении.

Спасибо за внимание