

## Семинар - практикум для воспитателей

### "Инновационные подходы в физкультурно-оздоровительной работе"

Цель семинара : повысить уровень теоретических знаний педагогов, вооружить практическими навыками проведения работы с детьми по оздоровлению.

#### Задачи:

1. Расширить знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.
2. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Как вы думаете, что нужно для увеличения эффективности занятий по физической культуре?

- Правильно, искать новые приемы, которые разнообразили занятия физ. культурой и заинтересовали детей в занятиях. Одним из путей решения этой проблемы является поиск и внедрение инновационных подходов в физкультурно-оздоровительной работе

Любая инновация представляет собой не что иное, как создание и последующее внедрение принципиально нового компонента, вследствие чего происходят качественные изменения среды. Технология, в свою очередь, является совокупностью различных приемов, которые применяются в том или ином деле, ремесле или искусстве. Таким образом, инновационные технологии в ДОУ направлены на создание современных компонентов и приемов, основной целью которых является модернизация образовательного процесса.

Но прежде чем познакомится с новыми оздоровительными технологиями давайте вспомним те формы физкультурно –оздоровительной работы которые мы уже используем.

Вам всем известны традиционные формы физкультурно - оздоровительной работы (предлагаю педагогам назвать те формы, которые они используют в своей работе) - это утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика после сна, прогулки, динамические паузы, подвижные игры, дыхательная гимнастика, точечный массаж и т. д.

Помимо них в своей работе мы используем и инновационные методы, и формы. Давайте их назовём.

Игра «*Волшебный мешочек*»

Достать из мешочка предмет и определить, с какой целью в оздоровлении он может быть использован.

- 1) фасоль (*развитие мелкой моторики рук*)
- 2) травяной сбор (*фитотерапия*)
- 3) диск (*музыкотерапия*)
- 4) апельсин (*ароматерапия, витаминизация*)
- 5) мыльные пузыри (*дыхательная гимнастика, психогимнастика*)
- 6) кукла (*игротерапия*)
- 7) перчатка (*пальчиковая гимнастика*)
- 8) цветок (*цветотерапия*)
- 9) цветные карандаши (*арт-терапия*)
- 10) ёжик (*массаж*)

Хочу познакомить вас с некоторыми новыми инновационными формами физкультурно - оздоровительной работы, которые мы можем использовать в работе с детьми :

#### 1. Геоэшинг.

Одновременно и очень древняя, и совсем новая игра.

С давних пор тема поиска кладов окружена атмосферой притягательной таинственности. Термин английский, состоит из двух слов: «*geo*» – земля и «*эш*» – клад, тайник. Это новая игра, которой сейчас увлекаются во всем мире. История геоэшинга как современной игры началась в 2000 году, и заключается она в поиске тайников. Вовремя геоэшинга 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 геоэшинга — 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, геоэшинг – современная игра, с помощью которой взрослые и дети узнают много интересного о родном крае.

В геоэшинг 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.

## 2. Занятие по карточкам.

Каждый ребёнок получает карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребёнку, и указана последовательность выполнения упражнений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему и т. д. На индивидуальных карточках может быть изображен и предмет, с которым надо поупражняться ребёнку. Это позволяет предложить отдельным детям выполнить упражнения с гимнастической палкой для профилактики нарушения осанки, с гантелями для развития силы, девочкам – с лентами, мальчикам с фитболами, или выбрать физкультурный снаряд по желанию. Кроме того, такое занятие хорошо использовать в работе со слабослышащими детьми, за счет карточек дети четко понимают задачу, которая перед ними стоит.

## 3. Гимнастика мозга (*кинезиологические упражнения*).

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Эта методика, разработанная учеными, супружеской парой Деннисон. Правое и левое полушария мозга разделяют между собой обязанности: левое полушарие решает логические задачи, а правое – творческие.

Кинезиологические упражнения синхронизируют работу полушарий, развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

.

## 1. Кулак-ребро-ладонь.

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (*кулак -ребро-ладонь*)

## 2. Упражнение «Ухо – нос»

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за левое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук «с точностью наоборот».

## 3. Упражнение «Хвалим – ругаем»

Одновременно гладить себя по голове и стучать по животу.

#### 4. Психомышечная тренировка.

Это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. Направлена на восстановление контакта с собственным телом и способствует:

1. оптимизации и стабилизации общего тонуса тела,
2. развитию невербальных компонентов общения,
3. активизации когнитивного развития,
4. снятию психоэмоционального напряжения (*как у ребенка, так и у взрослого*).

Игра с песком (*на напряжение и расслабление мышц рук*).

Набрать в руки воображаемый песок (*на вдохе*). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (*задержка дыхания*). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (*на выдохе*). Стряхнуть песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить 2-3 раза.

Игра с муравьем (*на напряжение и расслабление мышц ног*).

На пальцы ног залез муравей и бежит по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (*на вдохе*). Оставить носки в этом же положении, прислушаться на каком пальце сидит муравей (*задержка дыхания*). Мгновенным снятием напряжения в стопах, сбросить муравья с пальцев ног (*на выдохе*). Носки опускаются вниз - в стороны, ноги расслаблены, ноги отдыхают. Повторить 2-3 раза.

Солнышко и туча (*на напряжение и расслабление мышц туловища*).

Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (*задержать дыхание*). С. вышло из-за тучки. Стало жарко – расслабились, разморило на солнце (*на выдохе*).

#### 5. Сорси.

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.

В игре используются: проблемные образовательные ситуации, которые требуются по новым государственным стандартам (*с обязательным участием догадок, предположений, вопросов*) игровое экспериментирование. Дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности как физические, так и психические взаимоотношения. Общение друг с другом помогает, детям воплотить, в себе те качества и свойства, которые хотелось бы приобрести.

Безусловно, рядом с личностью ребенка должен оказаться педагог, который сам является личностью, ориентированной на творчество в своей профессиональной педагогической деятельности.

При взаимодействии с детьми (*играя в СОРСИ*) создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка (*наглядные, словесные, практические, эмоционально-образные*).

Игра СОРСИ строится следующим образом. Дети, отправляясь в путешествие, погружаются в воображаемую ситуацию исследователя. Детей заинтересовывают, ставят их в ситуацию субъекта *«собственной познавательной деятельности»*. Развивают у них яркие положительные эмоции, мотивацию деятельности, игровую позицию.

Игра состоит из шести испытаний, каждое испытание включает в себя два этапа:

Первый этап – двигательный, второй этап включает в себя задания на развитие творческого воображения, образного мышления, самосознания и т. д. Испытание должно проходить в течение 5 – 7 минут.

Во время игры звучит музыка, создающая обстановку тревожности, неопределённости. По условию игры дети должны найти ключевое слово игры. За каждое выигранное испытание дети получают ключ. Пройдя все испытания у них должно быть не менее пяти ключей. Это даёт право дошкольникам обменивать ключи на сюрприз.

Структура игры включает в себя три блока.

1 блок – предварительная работа (*организационно-подготовительный*) Цель: создание проекта единого образовательного

пространства (*выбирается микро -тема игры, ведется отбор приемов и методов*);

Двигательный этап – придумывание и планирование физических упражнений;

Познавательный этап – планирование совместной деятельности по определенной теме.

2 блок – взаимодействие педагогов и детей. (*ребёнок-ребёнок, взрослые – дети, педагог – ребёнок*)

Цель: формирование системы знаний по определённой микро – теме.

Двигательный этап – первоначальное разучивание, углублённое разучивание физических упражнений;

Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности

3 блок – игра, которая является своеобразным продолжением процесса обучения дошкольников. Для него характерно готовность ребенка к творческому применению навыка.

Цель: интеграция различных областей. Собственно, сама игра Дети организуются в команды для игр – эстафет. Двигательный этап – знакомые физические упражнения наполняются, новыми структурными частями

Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности; Таким образом, СОРСИ является одной из современных форм двигательной деятельности, направленной на решение задач физического воспитания, всестороннего развития и укрепления здоровья детей. (*То, что желтым – сделать как памятки каждому слушателю*)

## 6. Фрироуп.

Это новый вид двигательной активности с элементами спорта, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касаний контрольных поверхностей (*земли*). Фрироуп считается вторым видом экстремального развлечения, что придуман в России после скалолазания Результат соревнований во Фрироупе, как правило, определяется по времени прохождения дистанции.

Для того чтобы понять основную идею данного спорта необходимо просто представить себе полосу препятствий, которую необходимо преодолеть без касания земли, которую можно преодолевать в одиночку, борясь с собственными слабостями или бороться с противниками. Этот вид экстремальных развлечений проводится как в открытой природной среде, так и в помещениях. Для него не нужно специальное дорогостоящее оборудование или специально для этого подготовленное сооружение. Участвовать в них может любой независимо от возрастных категорий.

Он «народный вид» спорта так как для него не надо знать морских узлов, владеть приемами альпинистов. Для тренировки вполне подойдет несколько деревьев и 20 метров веревки.

Для безопасности спортсменов предусмотрены следующие элементы: каска, перчатки, одежда, что частично закрывает тело спортсмена, защищая от возможных падений и ушибов. Также важна поверхность, над которой проводятся выступления участников. Она должна быть смягчать падение, такой как песок, трава, маты. Соревнования по фрироупу бывают двух видов:

«на время» — судьи оценивают время прохождения дистанции, качество при этом отходит на второй план;

«на прохождение» — оценивается качество и количество пройденных элементов.

Прохождение заданной дистанции проводится одним из следующих способов:

индивидуально — участник самостоятельно проходит всю дистанцию;

эстафета — участники команды последовательно проходят каждый из участков дистанции;

групповое прохождение — одновременное прохождение дистанции всеми участниками команды.

Дистанция обычно представляет собой совокупность веревочных соединений, различной формы и длины бревен, жердей, автомобильных покрышек и других предметов.

## 7. Виброгимнастика.

Еще один вид инновационной технологии разработал академик Микулин. Называется он виброгимнастика. Это встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм. Виброгимнастика показана детям, которым

по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями, и они обычно остро переживают это. Виброгимнастика может использоваться также как физкультурная минутка вовремя или после напряженной умственной деятельности.

Нужно подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. При этом происходит то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх. Рекомендуется это упражнение делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. Упражнение повторять 30 раз (30 сек, потом 5-6 секунд отдохнуть). Нужно также следить за тем, чтобы пятки отрывались от пола не более чем на 1 сантиметр, чтобы не было утомления стоп. Сотрясения не должны быть жесткими и резкими. Они должны быть такими, как при беге. При выполнении виброгимнастики следует покрепче сжать челюсти. Общая длительность выполнения упражнения - 1 минута. В течение дня можно проводить ее, смотря по обстоятельствам, 2-3 раза. Никакой опасности, отмечает А. А. Микулин, для позвоночника и его дисков виброгимнастика не представляет.

И в заключение хотелось бы вспомнить притчу:

«Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: – «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «не живое», я выпущу ее. Если он скажет: «живое», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» – ответил мудрец».

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни. Именно эту идею мы - педагоги обязаны донести до сознания своих воспитанников и их родителей

Игра «*Аплодисменты друг другу*»

Цель: снять напряжение и усталость, поблагодарить всех участников за работу.

Ведущий начинает хлопать в ладоши и смотрит на кого-то из участников. Они начинают хлопать вдвоем. Участник, на которого посмотрел ведущий,



смотрит на другого участника, включая его в игру. Таким образом, начинают хлопать все участники.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ

Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой, мы ожидаем, что

1. У детей повысится интерес к таким занятиям.
2. Увеличится уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
3. Будут развиваться психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Произойдёт воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
5. Укрепитя костно-мышечная система, повысится функциональная деятельность органов и системе организма.
6. Создадутся условия для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.