

Семинар-практикум «Активизация позитивного опыта в области сохранения и укрепления здоровья и физического развития на основе игровой деятельности»

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

План проведения семинара.

Теоретическая часть:

1. Вступление. Доклад: «Модернизация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»

2. Сообщения:

- «Оздоровительный эффект подвижных игр».
- «Формирование ЗОЖ через игровую деятельность».
- Методические новинки в оздоровительной работе.

Практическая часть:

1. Разминка
2. Мастер-класс «Детский фитнес»
3. Практикум: «Оздоровительные игры для дошкольников»
4. Копилка педагогических идей
5. Несерьезные советы для серьезных педагогов.

Ход мероприятия: Уважаемые коллеги! Тема нашего семинара «Активизация позитивного опыта в области сохранения здоровья и физического развития на основе игровой деятельности».

Я надеюсь, что выбранная тема будет интересна вам, и вы станете активными участниками обсуждения.

Выступление с докладом: «Модернизация физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении» - зав. МБДОУ Соловьева О.Н. Здоровье – необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Известный русский писатель и врач В.Вересаев особенно точно оценил роль здоровья в жизни человека: «...С ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять всё; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно – высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно!»

Интерес к здоровью и здоровому образу жизни закономерен для России. Забота о своём здоровье берёт начало в народной культуре. «Здоровью цены нет», «Болезнь человека не красит» - гласит народная мудрость. Как народная песня не потеряла своего значения для современного музыкального творчества, так и самобытные народные подвижные игры, развлечения, пляски, русская закаливающая баня и купание занимают определённое место в системе физического воспитания.

Новая психология человека третьего тысячелетия – это здоровый образ жизни. Сущность и функции здорового образа жизни отличаются от традиционных представлений о здоровье индивида. Обеспечить его может только сам человек.

К сожалению, в современном мире человек ещё не до конца осознал, что достижения материальной культуры не способны дать ощущение полного счастья. Как остроумно заметил известный специалист в области здорового образа жизни Поль Брегг, «за деньги можно купить кровать, но не сон; еду, но не аппетит; лекарство, но не здоровье; дом, но не домашний очаг; книги, но не ум; украшения, но не красоту; роскошь, но не культуру; развлечения, но не счастье...».

В каждом веке был свой идеал человека. Наше время создаёт суррогаты идеала в виде только преуспевающего, «безпроблемного человека», умеющего хорошо приспособливаться, считающего, что за деньги можно купить всё. В противоположность этому необходимо формирование гуманистического идеала. Идея гармонии души и тела не нова. Выражение

«Здоровый дух в здоровом теле» принадлежит английскому философу Д.Локку. Проблема духовного здоровья имеет особое значение. Многие специалисты в области медицины считают, 80 % заболеваний берут своё начало в психической дисгармонии.

Основы будущей здоровой личности закладываются в дошкольном возрасте. Правильно поставленное воспитание ребёнка, начиная с первых дней жизни, играет огромную роль не только в развитии характера, но и в укреплении его физического и психического здоровья.

В целом современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО определились, сложился системный подход к организации этой деятельности. Но любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться.

Оснований для модернизации содержания физкультурно-оздоровительной работы в ДОО достаточно много. Но главными считаются следующие:

1. необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
2. необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

Позиция созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих базируется на потребности индивида в здоровье, здоровом образе жизни, а также самооценке им состояния своего здоровья. Проблема заключается в том, что, таковой, потребности в здоровье у ребёнка нет. Она есть у родителей, школы, общества. Ребёнок не замечает своего здоровья и воспринимает его как естественную данность. Он верит в его нерушимость. Пока ребёнок мал, многое кажется ему достижимым. Но по мере взросления он начинает осознавать свои возможности, их неадекватность своим мечтам. Оказывается, что болезнь или травма могут иметь серьёзные последствия для жизни, хотя зачастую их можно было бы избежать. К сожалению, у большинства детей уже сформирована позиция пассивного отношения к своему здоровью.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать своё здоровье и свои физические возможности.

Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для дошкольного возраста предусматривает:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своём физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов к сохранению и укреплению здоровья детей является одной из важнейших задач на современном этапе модернизации дошкольного образования. В дошкольном учреждении должен осуществляться комплексный подход в оздоровлении детей. Организация лечебно-профилактической работы, проведение физкультурных занятий, валеологическое просвещение воспитанников должны идти одновременно, рука об руку.

Модернизация содержания физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения связана с разработкой особого междисциплинарного научно-практического направления, которое доктор психологических наук, директор Института дошкольного образования и семейного воспитания РАО В.Т.Кудрявцев назвал развивающей педагогикой оздоровления. Основные идеи педагогики оздоровления реализуются в Программе развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет, а её ключевым принципом является индивидуально-дифференцированный подход. К числу других основных принципов педагогики оздоровления относятся:

- развитие творческого воображения;
- формирование осмысленной моторики;
- создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности:

- формирование у детей способности к содействию и сопереживанию.

Развитие творческого воображения – главное психологическое завоевание дошкольного возраста. Развитие воображения становится необходимым внутренним условием при построении и проведении оздоровительной работы с дошкольниками. Например, имитируя позу «кошечки», ребёнок естественно «преображается». Не надо объяснять ему, как расслабить те или иные мышцы. Его образная память воспроизводит яркие кошачьи черты. Они преломляются сквозь призму детского воображения, и вот уже ребёнок пластично выгибает спинку, урчит, ползает на коленках. В этот момент «включаются» все биоактивные точки и зоны, расположенные на коленях, локтях и пальцах.

Второй принцип оздоровительно-развивающей работы тесно связан с первым, - *это формирование осмысленной моторики*. Движение может стать произвольным, управляемым только в том случае, если оно будет *ощущаемым и осмысленным*. Например, постановку осанки у ребёнка необходимо предварять ориентировкой на позу, как выразительную характеристику положения тела в пространстве. Это можно сделать при помощи специальных игровых упражнений: «Стоп-кадр» (имитация фотографических изображений), «Скульптор и глина» (один ребёнок создаёт скульптуру из первоначально неоформленной «глины», которую изображает другой ребёнок). Осмысленная моторика лежит в основе навыков рационального дыхания. Она, как уже отмечалось, связана с работой воображения. Поэтому особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает его активизацию: рисование дыханием в воздухе воображаемых фигур и т.п.

Третий принцип оздоровительной работы – *создание и закрепление позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности*. Например, игровое упражнение «Лепим умелую и уверенную руку» предлагает ребёнку побывать в роли скульптора и «материала» для лепки. Одна рука выполняет «взвешивающие» функции разминает, поглаживает каждый пальчик другой руки («материал»), придаёт ему особый характер. В игре у ребёнка создаётся положительный эмоциональный настрой, вместе с тем активизируются биологически активные точки кожи, расположенные на руке, путём своеобразного массажа, психомоторной релаксации и т.д. Комплексы таких упражнений представлены в сборнике «Минуты, берегущие здоровье».

Формирование у детей способности к содействию и сопереживанию является четвёртым принципом. Например, делая массаж друг другу, дети обмениваются тактильными посланиями. Массаж становится формой невербального общения детей, где каждое движение носит смысл адресованного общения одного ребёнка к другому. Через тактильный контакт ребёнок выражает своё внутреннее состояние, отношение к товарищу и рассчитывает получить «ответ» на своё обращение.

Педагогический вывод: Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребёнка к своему здоровью, которое в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

2.Сообщение на педсовете: «Оздоровительный эффект подвижных игр». Макеева Н.А. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма. В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспособился к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления. Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным

односторонним силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм детей и подростков. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания. Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы. Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм. Подвижные игры — хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после прихода из школы. Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

3. Сообщение: «Формирование ЗОЖ через игровую деятельность»- Брендель И.В.

**« ...Знает лишь мудрость порой одна
Какая всем нашим мечтам цена,
Все дело в здоровье, его друзья,
Ни славой, ни златом купить нельзя!»**

Р.Гамзатов.

Дошкольный возраст, по утверждению специалистов, является важным и ответственным периодом в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников. Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша - это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка.

Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо. Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Но для решения указанных задач на практике не всегда учитывается влияние основного вида деятельности дошкольников - игры.

Игра - это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка. Ведь именно игра, являясь естественным спутником жизни ребёнка.

Наиболее распространённые и самые любимые среди детей дошкольного возраста подвижные игры. В основе их лежат физические упражнения, в процессе которых ребята преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Играя, ребенок всегда находится в определенных взаимоотношениях с коллективом. Игра - это первая школа воспитания общественного поведения. На основе взаимоотношений со сверстниками формируются чувства, привычки, умение действовать совместно и целенаправленно, понимание личных и общих интересов; развивает чувство содружества, подчинения и равенства.

Формирования и развития этих качеств можно достигнуть лишь при правильном руководстве детскими играми.

В игре созданы условия не только для воспитания, но и для самовоспитания. Переход от воспитания к самовоспитанию и сознательной работе над своей волей, характером, к выработке положительных привычек и приобретению необходимых умений происходит естественно и незаметно. Ни в какой другой деятельности ребенок не проявляет столько настойчивости, целеустремленности, неутомимости, как в игровой.

Существенной особенностью подвижных игр является наличие в них соревновательной борьбы и сотрудничества. Элементы соревнования занимают ведущее место в основных игровых действиях, а сотрудничество, как правило, обусловлено конкретными обстоятельствами и задачами.

Говоря об оздоровительном эффекте подвижных игр, следует отметить, что разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма детей. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ. Практика подтвердила целесообразность использования игр с элементами корригирующей гимнастики в целях воспитания навыка правильной осанки. Известно, что в процессе учебных занятий в организме детей происходят типичные изменения, свидетельствующие о более или менее значительном утомлении. Оно выражается в ухудшении целого ряда физиологических функций организма, нарушении тормозно-возбудительных процессов центральной нервной системы. В результате работоспособность к концу занятия резко снижается, что проявляется в ослаблении внимания, памяти и т.д.

Наличие в играх движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только даёт отдых уставшему организму, нервной системе, но и повышает жизнедеятельность, увеличивает работоспособность.

Таким образом, борьба с утомлением воспитанников, повышение их работоспособности должны вестись путём совершенствования режима дня дошкольника. Но нельзя забывать и о таком эффективном средстве восстановления сил, а следовательно, и работоспособности, как правильно организованный активный отдых детей.

Работа с детьми, осуществлялась мною с учетом того, что основным видом деятельности ребёнка является игра. Наблюдения за часто болеющими детьми показали, что обычно заболевание начинается с насморка, заложенности носа, затем появляется кашель. Даже проболев определённый срок, дети, приходят в детский сад не совсем долеченными. А.С. Таланов в своей книге «Игры, которые лечат» - советует: при заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание, что способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает кровообращение, предохраняет от переохлаждения и предлагает игры для детей. Эти игры стала включать в оздоровительные минутки на занятиях, в комплексы упражнений после дневного сна, на зарядке.

Большую помощь в работе по формированию правильного носового дыхания оказали мне комплексы упражнений игрового характера Логвиной Т. Ю. Упражнения этого комплекса я проводила после дневного сна. Дети с удовольствием играют, не замечая, что выполняют упражнения. Каждый комплекс имеет весёлое название, соответствующее игровое содержание и в тоже время выполняет, очень нужные и важные задачи по профилактике заболеваний. Например, игра «Котята и собачки» предполагает улучшение бронхиальной проходимости, укрепление дыхательной мускулатуры, содействует нормализации функции внешнего дыхания.

Для сохранения и укрепления здоровья детей использовала и традиционную систему закаливания: воздушные ванны до и после сна, на физкультурных и музыкальных занятиях, ходьба босиком в обычных условиях и по «дорожке здоровья», контрастные ванночки для рук, элементы пульсирующих температур. Эта мероприятия проводила в соответствии с принципом здоровьесберегающей системы непрерывное и преемственности, т.е. систематически и последовательно. В процессе работы выработался определённый алгоритм оптимального двигательного режима: утренняя гимнастика, НОД, подвижные игры, пешие прогулки, упражнения после дневного сна, физкультминутки. Чтобы разнообразить, придать эмоциональную окраску добавила методику «Расскажи стихи руками», музыкально-двигательные тренинги, пальчиковую гимнастику.

Учитывался в работе и принцип здоровьесберегающей системы в триедином представлении о здоровье ребёнка, т.е. не только о физическом, но и духовно-нравственном. Для укрепления эмоционального здоровья детей использовала психогимнастику, сказкотерапию, игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций. Подобрала и составила цикл бесед для общения с детьми, затрагивающие разнообразные темы-подсказки как поступать в различных ситуациях: «Что ты думаешь делать, если останешься дома один?», «Что делать, если ты потерялся на рынке или в магазине?», «Как здороваться?», «Какими должны быть мальчики и девочки?»

Общее значение игр для детей переоценить, наверное, невозможно. Именно в игре ребёнок получает полноценное, многоплановое развитие: физическое, трудовое, психическое, умственное. Поэтому очень важно вызвать интерес к играм у детей и родителей и внедрить их в повседневную жизнь.

Следует выделить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ, организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы и т.д.

4. «Методические новинки в оздоровительной работе» - Чумагина Н.А. (Выставка на стенде)

Практическая часть:

1. Разминка

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

- Подвижная игра;
- Утренняя гимнастика;
- Физминутка;
- Прогулка;
- НОД по физкультуре2. Целесообразность использования времени на физкультурном занятии определяется по.....
- Общей плотности НОД;
- Моторной плотности НОД;
- Подбору физических упражнений;
- Расположению физических упражнений;
- Продолжительности физических упражнений.

3. Строй, при котором дети стоят один возле другого лицом к центру, называется.....

- Колонна;
- Шеренга;
- Строй;
- Круг;
- Интервал.

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

- Основные движения;
- Общеразвивающие упражнения;
- Психогимнастические упражнения;
- Циклические движения.

5. Обучение дошкольников спортивным играм начинается с

- Соревнований между детьми;
- Вопросов к детям;
- Раздачи пособий;
- Разметки площадки;
- Разучивания отдельных элементов игры.

6.Способы организации детей на физкультурной НОД

- Фронтальный, групповой, посменный, развивающий и индивидуальный;
- Фронтальный, групповой, посменный, поточный и индивидуальный;

- Наглядный, групповой, посменный, практический.
7. Способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, в т.ч. двигательной – это....
- Сила;
 - Выносливость;
 - Быстрота;
 - Ловкость;
 - Гибкость
8. Способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении, которая является компонентом любого движения - это....
- Равновесие;
 - Глазомер;
 - Быстрота.
9. Виды подвижных игр:
- Сюжетные, несюжетные, двигательные разминки, спортивные упражнения;
 - Сюжетные, несюжетные, спортивные, игры-забавы;
10. Старших дошкольников обучают следующим спортивным играм:
- Бадминтон, баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол;
 - Волейбол, бобслей, баскетбол, большой теннис;
 - Школа мяча, футбол, волейбол, хоккей, футбол.

2. Мастер- класс: « Детский фитнес»- Черкашина С.В.

Цель: познакомить педагогов с одним из способов здоровьесбережения детей – детский фитнес, показать на практике занятие по детскому фитнесу.

Оборудование: музыкальное сопровождение, атлетические мячи, игрушка Петрушка, белочка, самолёт, кошка, колобок, лягушка, домик.

1. Презентация.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребёнка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Основная задача- укрепление здоровья ребёнка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Частные задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха.
- формировать умение согласовывать движения с музыкой;

В детском фитнесе есть несколько направлений

- Звероаэробика – аэробика подражательного характера; развивает воображение и фантазию.
- Лого- аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребёнка.

- . Stepbyster – освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- . Babytop – упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- . Упражнения с фитболом – гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно – двигательный аппарат.
- . Babygames – подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- . Детская йога – благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребёнок не усидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.
- . Firststep – занятия на освоение навыков равновесия, развития памяти, речи, мелкой моторики.

2. Представление занятия.

Занятие по фитнесу состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Продолжительность занятия от 20 до 35 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Вводная часть направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ -аэробике или музыкально- ритмические композиции.

Основная часть включает силовую тренировку- важную составляющую любого фитнес занятия. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами, на степ- платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, элементы акробатики, спортивной гимнастики, упражнения на освоение навыка равновесия, элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами, скакалками), подвижные игры.

Заключительная часть занятия- восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах.

Конспект фитнес - занятия « Путешествие в страну игрушек»

Вводная часть (3 мин)

Входят дети. На стульчике сидит и плачет Петрушка.

- Ребята, посмотрите, кто это? (Петрушка) Петрушка, а почему ты плачешь?

Петрушка: В нашем городе игрушек нет детей и поэтому нам игрушкам очень-очень грустно.

- Как же нам помочь игрушкам?

Петрушка: Конечно же, поиграть! Мы туда немедленно отправимся, а вот это волшебное «зеркало» поможет быстрее добраться до Города игрушек. «Крибле-крабле - бумс!»

А сейчас не отставайте и за мной смелей шагайте! 1-2-3-4-5-начинаем мы шагать

1. Ходьба (30 с).

-Пробежим по узкой дорожке!

2. Боковой галоп, руки на поясе (30с)

- Пройдём под низко растущими деревьями.

3. Игровое упражнение «Гномики» (30 с).

- Пробежим по высокой травке.

4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (20 с).

- Посмотрите куда мы попали, это же пруд. А в пруду живут лягушки и раки. Давайте попрыгаем как лягушки, а потом походим, как раки.

5. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (30 с).

6. Игровое упражнение «Раки» (30с)

7. Стретчинг «Домик» (5 с).

И.п.- широкая стойка, стопы параллельно,руки опущены вдоль туловища.

1.-вытянуть руки над головой, ноги крепко упираются в пол (вдох),

2- руки опустить (выдох), расслабиться.

Основная часть

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (9мин)

- А чтобы отправиться дальше, нужно выполнить упражнения с мячами.

1. Упражнение 1 (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1-2- мяч поднять над головой; 3-4- опустить мяч.

2. Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: стоя на коленях на мяче, руки на поясе. 1-2- наклон вправо, руки в стороны; 3-4- наклон в лево, руки на пояс; 5-6- наклон влево, руки в стороны; 7-8- вернутся ви.п.

3. Упражнение 3 (6 раз)

И.п.: сидя на мяче, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки сложены «полочкой» перед грудью. 1-2- выпрямить ноги вперёд- вверх, руки в стороны.

4. Упражнение 4 (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч на голове, придерживается руками. 1-2- наклон вперёд; 3-4- вернутся ви.п.

5. Упражнение 5 (4 раза)

И.п.: лежа на мяче на животе, руки в упоре впереди, ноги прямые, носки ног упираются в пол. 1-4- перебирая руками по полу, прокатываться на мяче вперёд и назад.

6. Упражнение 6 (5 раз)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между стопами. 1-2- поднять ногами мяч вверх; 3-4- вернутся ви.п.

- - Ребята, посмотрите, кого мы встретили? Это же белочка!

7. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» (1 раз)

И.п.: сидя, кисти сжаты в кулачки.

Сидит белка на тележке (Дети выполняют круговые движения кистями вправо)

Продаёт она орешки: (Делают круговые движения кистями влево)

Лисичке-сестричке, (Разгибать поочерёдно пальцы)

Воробью,

Синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Вот так! (Смыкать пальцы в замок)

Художественная гимнастика с малым мячом (4 мин).

1. Перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола.

2. Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх.

3. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.

Акробатика (4 мин).

1. Впрыгивание на предмет с места.

- Мы немножечко устали.....

2. Дыхательная гимнастика «Ветер»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал *Вдох.*

И деревья все качал: «Бу-бу-бу» *Выдох.*

- Где живёт белочка? Она хочет с вами поиграть в игру «У белочки в дупле»

Заключительная часть (3 мин) (релаксация)

Игра малой подвижности «У белки в дупле»(с выполнением упражнений стретчинга.)

Играющие встают в круг. Ведущий читает стихотворение:

У белки в дупле на старой сосне

Жили бельчата – смешные ребята.

На ветках кружились, в траве веселились

И разом делали так...

Ведущий показывает позу игрового стретчинга, за ним все ее повторяю. (можно менять ведущего на того, кто лучше всех повторил позу)

- Вот мы и на месте.
Возле двух лесных дорог, прямо на опушке.
Есть волшебный городок, где живут игрушки.
Я сейчас познакомлю вас с жителями городка.
А вы мух-то не считайте
Да игрушкам помогайте!

Стретчинг.

1. Упражнение «Самолёт» (5 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2- руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

2. Упражнение «Домик» (5 с)

И.п.- широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1- вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол.(вдох), 2- руки опустить (выдох), расслабиться.

3. Упражнение «Кошечка» (5 с)

И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1- прогнуться в пояснице, голову поднять вверх(вдох), 2- округлить спину, голову опустить вниз (выдох).

4. Упражнение «Колобок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной; 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 - на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

5. Упражнение «Лягушка» (5 с)

И.п. – сесть на пол. Выпрямить ноги перед собой. 1- согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками, 2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу, 3- удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх, 4- и.п.

- А чтобы вы вспоминали наше путешествие, мы, жители Города игрушек, дарим вам на память вот эти веселые, разноцветные шарики.Раздача шаров

- А сейчас нам пора в обратный путь.

Все за мной, не отставайте,

Аккуратнее шагайте

3. Моделирование

Обсуждение занятия по фитнесу.

Рефлексия

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Практикум: « Оздоровительные игры для дошкольников»- Дорофеева Л.В.(картотека игр прилагается)

«Несерьезные советы для серьезных педагогов»

***Гора грязной посуды быстро исчезнет, если уронить на нее гирю.

***Каша с маслом будет вкуснее, если добавить в нее еще немного масла.

***Стакан будет более блестящий, если помыть его еще и снаружи!

***Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.

***Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.

***Если вы не уверены в свежести вашего дыхания – не дышите.

***Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.

***Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой.

***Если хочешь похудеть, ешь голый у зеркала.

***Свежекупленный сыр будет храниться гораздо дольше, если не съесть его в первый же день.

***Ваше платье прослужит вам долгие годы, если ваш муж получает маленькую зарплату.

***Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть.

***Кто в радости живет, того и кручина неймет.

***От радости кудри выются, в печали секутся.

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе.

Любители пошохотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Одна минута смеха может заменить пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное "побочное действие" - хорошее настроение.

4.Рефлексия