

**Тема: «Инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста, как средство развития двигательной активности»**

**Цель:** мастер-класса: Повышение профессиональной компетентности воспитателей

**Задачи:**

1. Внедрить в образовательный процесс инновационные приёмы работы по физическому направлению
2. Познакомить педагогов с новыми технологиями по физическому развитию...
3. Дать возможность заимствовать элементы передового педагогического опыта для улучшения собственного
4. Закрепить технологию выполнения основных видов движения приёмами занимательной физкультуры;

В настоящее время существует проблема общей ослабленности здоровья поступающих в детский сад воспитанников. Это связано с высоким уровнем соматических заболеваний у детей и со снижением иммунитета. Поэтому сохранение и укрепление здоровья — одна из главных стратегических задач дошкольного воспитания.

### **Основные направления инновационной деятельности в области физического развития**

Любая **инновация** представляет собой не что иное, как создание и последующее внедрение принципиально нового компонента, вследствие чего происходят качественные изменения процесса. **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.

К **инновационным технологиям физкультурно – образовательной работы** относят здоровье сберегающие **технологии**.

Ныне существующие здоровье сберегающие образовательные **технологии условно можно разделить на три подгруппы:**

#### **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья. К ним относятся:**

**Стретчинг** —это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность.

Стретчинг повышает общую двигательную активность. не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

**Динамические паузы** —это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности, во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики. во время занятий,

**Подвижные и спортивные игры** Подвижные игры, также, как и спортивные, используем для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, они

развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление. Проводятся на прогулке, в групповой комнате – с малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности для всех возрастных групп.

**Релаксация** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. Для успешной адаптации и ежедневного пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении просто необходимо проводить релаксацию.

#### **Разные виды гимнастики:**

**Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

**Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Динамическая гимнастика (бодрящая)** – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

**Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

#### **2. Технологии обучения здоровому образу жизни.**

С выше перечисленными технологиями вы уже знакомы. И возможно не раз применяли некоторые из них на практике.

Условиями успешной реализации инновационной деятельности являются:

1. индивидуализация оценки уровня психологического, физического и социального развития ребенка.

2. Создание физкультурно-игровой среды, как необходимое условие реализации инновационных технологий.

3. Формирование культуры здоровья детей, родителей и педагогов.

Найти пути формирования двигательной активности средствами инновационных технологий.

Поэтому я решила рассказать и в дальнейшем использовать в своей работе технологию «Са-Фи-Дансе».

#### **«Са-Фи-Дансе» танцевально-игровая гимнастика для детей от 3 до 7 лет**

Основной целью технологии является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Обучение этой технологии создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Занятия в технологии «Са-Фи-Дансе» состоят из следующих частей :

•**Танцевально-ритмическая гимнастика** -Выполнять движения под музыку ритмично. Развивать умение выражать содержание музыки в движении. Обратит внимание на партнера в танце. Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец.

(образно- танцевальные композиции, имеющие сюжетный характер, жесты и пантомимические этюды).

- **Игротанец** Развивать коммуникативные способности детей, Развивать инициативу при составлении танцевальных композиций. Ходьба по кругу. («кошечка, «цыплята»), Координировать движения рук и ног. Учить прыгать легко, ритмично. Учить танцевальный шаг галопа. Направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы.

- **Игроритмика** Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку. В этот раздел входят специальные упражнения под музыку и игры. Ходьба и шаги на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Добиваться ритмичности (разные ритмические сочетания), бодрого шага.

- **Игроритмика**-включает в себя комплекс поз и упражнений, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Считается, что предшественником современного стретчинга являются позы йоги и других древних восточных систем.

Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений,. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

- **Игровой самомассаж** - является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

- **Пальчиковая гимнастика** Что дает пальчиковая гимнастика детям? Способствует овладению навыками мелкой моторики. Помогает развивать речь. Повышает работоспособность коры головного мозга. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение. Снимает тревожность.

- **Музыкально-подвижные игры** дети обладают ярко выраженной чувствительностью, поэтому способны эффективнее воспринимать музыку, нежели взрослые люди. Они более открыты и эмоциональны, за счет этого могут уловить все мельчайшие подробности музыкальных произведений. Музыкальные игры для детей могут стать тем самым мостиком в богатый мир мелодий. Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей. Данная технология развивает многие мышцы, гибкость и выносливость приносит детям радость и удовольствие.

Уважаемые коллеги, сегодня на мастер – классе я предлагаю вам познакомиться и самим научиться данной технологии. Сейчас мы попробуем сами выполнить несколько упражнений по данной технологии.

(видео)

А сейчас Приглашаю к участию викторине! Вам необходимо выбрать себе один из понравившихся шариков внутри которых скрыт вопрос. Для того что бы прочесть свой шар до его разрыва , то есть шар надо лопнуть. При этом в ваш организм будет заполняться кислородом, ваши легкие раскроются и головной мозг начнет работать еще лучше! Что поможет вашему умственному потенциалу раскрыться лучше.

(Шары с вопросами)

Таким образом, инновационные здоровье сберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века.

Это совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая инновационная здоровье сберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Внедрение активных форм взаимодействия –одно из важнейших направлений сотрудничества дошкольного учреждения и семьи!

Спасибо за внимание!