

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 143

Инновационные технологии физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ

Автор:
инструктор по физической культуре
Киселева Татьяна Дмитриевна



Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе - создание прочного фундамента здоровья.

Работая в детском саду, я поняла, что показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями? Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Первое, с чем я столкнулась - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. Поэтому, я пришла к выводу, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы в нашем ДОУ является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Поэтому я решила использовать технологию "СА-ФИ-ДАНСЕ". Наряду с этой программой используется авторская технология Ж.Е. Фирилевой "СА-ФИ-ДАНСЕ" по танцевально-игровой гимнастике. Данная технология направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников, на формирование двигательной-эмоциональной сферы детей. Основной целью технологии является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Обучение по этой программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Работа по формированию представления и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей и в детском саду. С учетом этого была разработана модель организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

При разработке данной модели и ее реализации были выбраны современные методические подходы к проблемам образования детей дошкольного возраста. В этом числе, использовали методические рекомендации регионального направления, разработанные зав. кафедрой педагогики и психологии здоровья СКИПКРО Т.Г. Олешкевич в 2001 году. Для систематизации образовательной работы была принята программа образовательного учреждения по формированию представления и приобщению дошкольников к здоровому образу жизни: взаимодействие с семьей, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни.

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, я поняла, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроя в процессе двигательной деятельности - это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника?

И я нашла выход, соединив положительные качества традиционной программы и внедрение технологий Ж.Е. Фирилёвой "СА-фи-дансе". С этой целью была разработана система использования технологии "СА-фи-дансе" на занятиях по физической культуре. Эта система основана на повышении интереса к физической культуре и спорту за счет введения увлекательных форм работы во всех частях занятий, таких как:

- Танцевально-ритмическая гимнастика.

Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

- Игроритмика.

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

- Игрогимнастика.

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

- Игротанец.

Направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы).

Нетрадиционные виды упражнений:

- Игровой самомассаж.

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

- Пальчиковая гимнастика.

Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

- Музыкально-подвижные игры.

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

- Креативная гимнастика.

Предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. В нее входят музыкально-творческие игры, специальные задания.

- Игропластика.

Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древнегимнастических движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

Вышеперечисленные формы использую на занятиях следующим образом.

Очень важно в вводной части физкультурного занятия не только разогреть мышцы и суставы, но и “настроить” чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи “эмоциональной разминки”. Проводя “эмоциональную разминку”, моя задача - научить своих воспитанников “вслушиваться” в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души (например, “Трустный и веселый”, “Гномы и великаны”, “Холодно – жарко” и т.д.). А это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения - пластически-округлые, плавные или, наоборот, резкие, угловатые, прямолинейные, можно судить о состоянии души. Поэтому на физкультурных занятиях, проводимых под музыкальное сопровождение, использую красочные рисунки, световые и цветовые эффекты, подчеркивающие сущность выполняемых упражнений и вызывающие эмоциональный подъем. Все это помогает гармоническому развитию личности.

На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение - основа творческой, осмысленной моторики. С этой целью предлагаю детям специальные игровые задания, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом. Для этого дети придумывают новые способы применения предметов физкультурного инвентаря. Например, если этим предметом является мяч, то они придумывают новые способы применения его, пытаются рисовать им невидимые контуры, раскручивать его на полу, словно волчок, или пронести его на голове вместо шляпы.

Другую группу аналогичных заданий составляет придумывание названий выполняемых движений (“корова”, “улитка”, “силачи”). В игре ребенок экспериментирует с воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение. Чтобы поднять настроение, использую упражнение, которое называется “Салют”. Дети принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые с радостным чувством нетерпеливо ожидали прекрасное зрелище - праздничный салют. Произносится: “Огонь”. После чего дети вскидывают руки вверх, подпрыгивая, кричат: “Ура”, вкладывая в этот крик радость и ликование.

В заключительной части занятия для восстановления организма провожу настройку (психогимнастика, релаксация). Это формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.

Физкультурные занятия, утренняя гимнастика проводятся через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, круговой тренировке, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. Веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры-забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями.

Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой, мы пришли к выводу, что

1. У детей повышается интерес к таким занятиям.
2. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
3. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
5. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
6. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

«Необычное путешествие»

(занятие с использованием физкультурно-оздоровительной технологии «Са-Фи-Дансе», детей старшей группы совместно с родителями).

Цель: совершенствовать физические навыки детей.

Задачи:

Учить:

1. Пролезать из обруча в обруч боком.

Закреплять умение:

1. Ходить по веревке змейкой
2. Ходить в разных построениях.

Совершенствовать:

1. Ходьбу врассыпную
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ходьбу по ребристой доске
4. Дружеские взаимоотношения во время игры.

Индивидуальная работа:

1. Следить за правильным выполнением движений.
2. Индивидуальная помощь детям в основных видах движений.

Оборудование:

1. Музыка.
2. Ребристые доски – 2шт.
3. Обруч – 3шт.
4. Вербка – 1 шт.
5. Обручи на стойках – 5шт., 2 стойки.

<i>Части занятия. Виды деятельности</i>	<i>Содержание</i>	<i>Время</i>	<i>Музыкальное сопровождение</i>
<p><u>Организационный момент.</u></p> <p><i>Вводная медитация.</i></p>	<p><i>Дети и родители стоят в кругу. Медитация и самомассаж «С добрым утром»</i></p> <p>С добрым утром, глазки! Вы проснулись? Да! (поглаживают глаза)</p> <p>С добрым утром, ушки! Вы проснулись? Да! (потягивание ушных раковин вверх и вниз, растирают ладонями)</p> <p>С добрым утром, носик! Ты проснулся? Да! (поглаживают нос большим</p>	40 сек.	<p><i>Спокойная музыка «Утренняя молитва» П.И. Чайковский</i></p>

	<p>пальцем) С добрым утром, щечки! Вы проснулись? Да! (подушечками пальцев легко постукивают по щекам) С добрым утром, ротик! Ты проснулся? Да! (вытягивают губы трубочкой, затем широко улыбаются) С добрым утром, дети! Вы проснулись? Да! (хлопают в ладоши)</p>		
<u>Вводная часть:</u>	<i>Разные виды ходьбы</i> -в колонну по одному -ходьба парами, врассыпную	1,5 минуты	<i>Марш «Москва» О.Газманов</i>
<i>1. Игропластика</i>	<i>«Мышка», «Котенок»</i> Бег: в колонну по одному, врассыпную	1 минута	<i>русская – народная хороводная</i>
<i>2. Игроритмика</i>	<i>«Буратино»</i> с захлестом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопками, ходьба с восстановлением дыхания	1 минута	<i>Буратино</i>
<i>3. Игротанец</i>	<i>«Веребочка» - скрестный шаг</i>	30 секунд	<i>Кавказская мелодия</i>
<i>4. Дыхательная гимнастика</i>	<i>«Волны шумят»</i>	40 секунд	<i>Спокойная музыка шум волн</i>
<u>Основная часть</u> <i>ОРУ без предметов</i>	<i>«Плывем на корабле» в парах с родителями</i> <i>«Поднять паруса!»</i> И.п. ребенок и взрослый сидят спиной друг к другу, держат друг друга за руки, ноги вытянуты вперед. 1-4 – поднять руки через стороны вверх; 5-8 – и.п. (5 раз) <i>«Только вперед»</i>	2 минуты	<i>«Зарядка» А-студио</i>

	<p>И.п. взрослый сидит за спиной ребенка, их руки опущены, ноги вытянуты вперед. 1-4 – наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 5-8 – и.п. (браз).</p> <p>И.п. стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – сесть вправо, влево на пол, руки не расцеплять; 3-4 – и.п. (браз). «Теплая морская вода»</p> <p>И.п. взрослый сидит за спиной ребенка, руки опущены, ноги вытянуты вперед. 1-3 – наклониться вправо, коснуться руками пола, вернуться в и.п.; 4-6 – наклониться влево, коснуться руками пола, вернуться в и.п. (по 3 раза).</p> <p>И.п. сидя на полу, ноги прямые, соприкасаются стопами, руки в упоре сзади. 1- ребенок сгибает ногу, взрослый оказывает давление на нее, оттягивает стопу; 2 – обратное движение; 3-4 – то же другой ногой (8раз).</p> <p>И.п. стоя лицом друг другу, взявшись за руки, руки в стороны. Прыжки одна нога вперед, другая назад, руки не расцеплять (3раза по 10 прыжков).</p>	30 секунд	
<u>ОВД</u>	<p><i>Дети вместе с родителями выполняют упражнения</i></p> <p>Ходьба по ребристой доске Прыжки из обруча в обруч Ходьба змейкой по веревке Пролезание из обруча в обруч</p>	4 минуты 10 секунд	<i>Бременские музыканты</i>

<p><i>Музыкально-ритмическая игра</i></p>	<p><i>«Третий лишний»</i> Все играющие стоят в парах по кругу. Одна пара изображает: один ловишка, другой водящий. Ловишка догоняет водящего тот убегает и встает к любой паре либо впереди, либо сзади пары. Дальше убегает тот кто оказался лишним либо впереди стоящий, либо сзади стоящий.</p>	<p>1 минута</p>	<p><i>Мелодия из мультфильма «Мама для мамонтенка»</i></p>
<p><u>Заключительная часть</u></p> <p><i>Игропластика</i></p>	<p><i>хатка – йога «Купание жабы»</i> И.п. стоя, мышцы тела расслаблены, колени чуть согнуты, руки вдоль тела. Руки от груди расходятся в стороны, каждая рука описывает круг; одновременно расправляются ноги, расправляется грудная клетка, втягивается живот, вытягивается шея и приподнимаются пятки. Так делается несколько кругов. Руки через стороны сходятся перед грудью. При этом совершаются те же сопутствующие движения, что и в первой фазе.</p>	<p>1 минута</p>	<p><i>Музыка для медитации</i></p>
<p><i>Игротанец</i></p>	<p><i>Общий танец с родителями в ритме музыки</i></p>	<p>1 минута</p>	<p><i>Ритмическая музыка Дискоотека Авария</i></p>
<p><i>Релаксация</i></p>	<p><i>«Солнышко и тучка»</i> Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдох).</p>	<p>1 минута</p>	<p><i>Спокойная музыка «Лунная Соната» Бетховен</i></p>

<p align="center"><u>Итог занятия</u> <i>Психогимнастика</i></p>	<p align="center"><i>Ритуал окончания занятия</i></p>	<p align="center">4 минуты</p>	<p align="center"><i>Спокойная музыка «Лунная Соната» Бетховен</i></p>
---	---	------------------------------------	--

Приложение №2

Игропластика

Поза горы (Тадасана):

Стоя прямо, пятки и носки соединены вместе, руки опущены. Выпрямить спину, слегка сблизив лопатки и подтянув живот. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Руки начинают самопроизвольно подниматься вверх. Представить себя в образе горы с прочным основанием и вершиной, далеко уходящей в облака.

Поза дерева (Врикшасана):

Принять Тадасану. Поднять правую ногу, прижав ее подошвой к внутренней поверхности левого бедра. С вдохом поднять руки вверх, соединив ладони. Дыхание глубокое. Удерживать равновесие, стоя на левой ноге. Представить себя в образе дерева: ноги как корни, глубоко уходящие в землю; руки и ладони как ветки и листья дерева.

Поза кошки (Видаласана):

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх.

Поза саранчи (Ардха Салябхасана):

Лежа на животе, руки вытянуть вдоль тела, ладони на полу. Поднять правую ногу, стараясь не сгибать в колене, затем опустить. Поднять левую ногу, опустить. Поднять обе ноги вместе, опираясь о пол руками, опустить ноги и расслабить мышцы тела.