

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 141»

Здоровьеформирующие технологии в занятиях физкультурой

Подготовила:
Инструктор по физкультуре
Шиян М.В.

Воронеж 2015

1 слайд Физкультурно – оздоровительная работа в нашем детском саду занимает приоритетное направление в образовательной деятельности. Педагогический коллектив детского сада на 2015 - 2016 учебный год ставит перед собой ряд задач, одной из которых является укрепление здоровья воспитанников, через рациональное использование здоровьесберегающих технологий и формирование привычки к здоровому образу жизни.

Для меня актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья, профилактики заболеваний коррекции недостатков физического развития, укрепления двигательной деятельности.

Решению этой проблемы способствует применение физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном процессе. Физкультурно-оздоровительные технологии включают в себя традиционные и нетрадиционные формы. Я применяю следующие:

- ритмическая гимнастика;
- футбол;
- эстетическая гимнастика с элементами акробатики;
- игры - занятия на воздухе;
- ходьба на лыжах.

2 слайд Хочется сказать несколько слов о ритмической гимнастике. Ритмическая гимнастика развивает силу и гибкость, формирует телосложение, делая человека стройным и подтянутым, (*3 слайд*) улучшает координацию движений, (*4 слайд*) развивает чувство ритма, способствует формированию грациозных движений, (*5 слайд*) развивает творческие способности, так как занятия по ритмической гимнастике включают в себя танцевальные элементы и, конечно же, музыкальное сопровождение. Что само по себе является средством эстетического воспитания, обладает огромной силой эмоционального воздействия на душу и организм ребенка.

(*6 слайд*) Занятия детской эстетической гимнастикой способствуют формированию гармоничного развития тела у девочек, а (*7 слайд*) именно подкаченные мышцы, правильная осанка, красивая фигура. (*8 слайд*) Элементы акробатики совершенствуют физические возможности и (*9 слайд*) позволяют развить силу, гибкость и координацию.

(*10 слайд*) Далее хочу привлечь ваше внимание к такому понятию, как футбол - гимнастика. (*11 слайд*) Футбол - большой гимнастический коррекционный мяч, который является уникальным оздоровительным тренажером. (*12 слайд*) Он привлекает к себе внимание дошкольников, стимулирует их фантазию и детское творчество. (*13 слайд*) С помощью футбола за короткое время можно получить превосходные результаты: убрать мышечный дисбаланс, укрепить ослабленные мышцы. И все это можно сделать, просто играя с ребенком.

(*14 слайд*) Игра - ценнейшее средство укрепления детского организма, (*15 слайд*) развития координации движений и ловкости. (*16 слайд*) В игре все происходит с удовольствием, а, значит, не встречает (*17*

слайд) сопротивления и дает потрясающие результаты. А игры на свежем воздухе (*18 слайд*) усиливают этот эффект многократно.

Я использую в своих занятиях на свежем воздухе следующие игры:

- сбей кеглю;
- ловишки; (*19 слайд*)
- прятки;
- самолеты
- точно в цель;
- удочка;
- бег наперегонки;
- катание обручей;
- прыжки через скакалку;
- школа мячей; (*20 слайд*)
- ноги от земли;
- эстафеты; (*21 слайд*)
- затейники.

В зимний период провожу игры на ледяной дорожке, катание на санках, хоккей, фигуры из снега, ловишки со снежками, передай шайбу, игры в снежки, особо люблю я ходьбу на лыжах.

(*22 слайд*) Чистый морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. (*23 слайд*) Как только позволяют погодные условия, мы становимся с детками на лыжи.

(*24 слайд*) Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее действие, воздействуя на формирование детской стопы, (*25 слайд*) помогает предупредить развитие плоскостопия. (*26 слайд*) По своей структуре ходьба на лыжах близка к обычной ходьбе.

(*27 слайд*) В прошлом году администрацией нашего детского сада были закуплены лыжи. Дождались снега и при помощи дворников на спортивной площадке соорудили маленький лыжный стадион. (*28 слайд*) Там были построены горки, расчищена лыжня и средняя часть площадки. (*29 слайд*) Дети старших и подготовительных групп были разделены мною на подгруппы, каждая подгруппа по очереди училась выполнять без лыжных палок ступающий шаг, скользящий шаг, повороты, спуски, торможения, подъемы.

Свои занятия начинала с самого простого: передвижение ступающим шагом, которое является хорошим средством для развития "чувства лыж", чувства снега". Ступающий шаг - это подводящее упражнение к обучению скользящему шагу.

При ходьбе скользящим шагом лыжник отталкивается поочередно, то левой, то правой ногой и происходит скольжение.

Поворотам на лыжах я учу детей самым простым из всех способом: поворот на месте - переступание вокруг пяток лыж, так же переступание вокруг носков лыж.

Подъем на горку, дошкольнику более доступен "полуелочкой". При этом, одна лыжа ставится по прямой, а другая выше по склону на внутреннее ребро.

На спусках у детей очень хорошо получаются следующие стойки: ноги слегка согнуты в коленях или дети приседают ниже и наклоняют туловище вперед.

Технику торможения с горки "полуплугом", я объясняю детям следующим образом: одна лыжа продолжает скользить по прямой, в то время как другая, ставится на ребро и упирается в снег, носки лыж смыкаются, колени сгибаются.

Все обучающие упражнения выполняются постепенно, от простых - к более сложным.

(30 слайд) Пока одну подгруппу я обучаю, вторая подгруппа с воспитателем на середине площадки играет в зимние игры, такие, как вы видели на фото. Это хоккей с мячом на снегу, снежки, постройка фигур из снега и укреплений для дальнейших игр.

Ходьба на лыжах и игры на снегу способствуют воспитанию у дошкольников таких морально - волевых качеств, как: смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и препятствий, формируют выдержку, воспитывают чувство дружбы и взаимопомощи.

В этом учебном году, в феврале месяце, запланирован поход на лыжах с родителями на стадион школы № 47.

(31 слайд) Мой опыт показывает, что регулярные систематические занятия физкультурой с помощью здоровьесформирующих технологий способствуют приобретению и закреплению необходимых двигательных навыков и умений. Для нас главное, что бы дети были здоровы, бодры и веселы. Все эти занятия вносят разнообразие и доставляют нашим дошкольникам радость и удовольствие.