Выступление на педагогическом совете

« Примение здоровьесбрегающих технологий в ДОУ»

Ремезанцева Мария Александровна

Декабрь, 2014 г

**ТЕМА: "СА- ФИ - Дансе»**

**танцевально – игровая гимнастика,**

**«Фитбол - гимнастика »**

 **- инновационные технологии физического воспитания детей в ДОУ»**

**Цель:**

* Совершенствовать педагогическую деятельность в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

* Познакомить участников методического объединения с опытом работы по применению инновационных технологий в ДОУ посредством презентации.
* Освоение и последующее применение инновационных технологий физического воспитания детей в практической деятельности педагога- воспитателя.

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, мы поняли, 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. **Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.**

Мы соединили положительные качества традиционной программы и внедрение технологий Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г Сайкиной «СА-фи-дансе” и «Фитбол — аэробика» тех же авторов.

Доступность такой технологии, как Са- фи -дансе основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее раз­ностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы че­ловека. Эмоциональность достигается не только музыкаль­ным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в **танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы**:

* игроритмика (упражнения для согласования движения с музыкой: хлопки в такт с музыкой, движения руками в различном темпе, различные динамики «громко - тихо»)
* игрогимнастика(ОРУ с предметами, без предметов, акробатические, на расслабление мышц, дыхательные)
* игротанец (хореографические движения(полуприседы держась за опору),танцевальные шаги, ритмические танцы)

**Нетрадиционные виды упражнений пред­ставлены:** игропластикой, пальчиковой гимнастикой, иг­ровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные за­дания.

**Игровой метод придает учебно-воспитательному про­цессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, вообра­жения и творческих способностей ребенка.**

Фитбол (fit - оздоровление, ball- мяч) — большой упругий мяч от 55- 75 см в диаметре, используется для занятий спортом.

Фитбол- гимнастика- это занятия на больших упругих мячах.

Занятия с мячом — фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу — формируют правильную осанку.

Сидящему на мяче ребенку необходимо постоянно удерживать равновесие, и в этом процессе задействовано множество мышц. Колебания мяча стимулируют работу внутренних органов. Так же импульсы получает и головной мозг, в результате чего ускоряется выработка новых условно — рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Фитбол- гимнастика позволяет осуществлять профилактическую работу по коррекции отклонений в здоровье детей в игровой и занимательной форме . Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол- аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Этапы

* Этап начального обучения упражнения;
* Этап углубленного разучивания упражнения:
* Этап закрепления и совершенствования упражнения.

**На начальном этапе** создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение. ***Название упражнения создает его образ. Например: «Цапля», «Лягушка», «Пальчики гуляют»***

***Стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья, потешки. Например: « Вышли мыши как то раз...», « Белый снег пушистый...»***

***Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.*** Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.

На данном этапе даю детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаю правильной посадке на мяче, знакомлю с правилами работы с большим мячом. Учу основным исходным положениям фитбол- гимнастики. Для решения этих задач применяю упражнения: - **поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе использую стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки- мышки»…**

**Этап углубленного разучивания упражнения** характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).

Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче.

Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу… Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группе темпе.

**Этап закрепления** и совершенствования – характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее. Занятие по фитболгимнастике составлено из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности.

**В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.**

**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.