A cartoon rabbit character with long ears, wearing a blue and yellow soccer jersey, is shown in a dynamic pose as if kicking a black and white soccer ball. The background features a soccer goal with a white frame and a green net, set against a lush green field with trees under a clear blue sky.

***Физкультурно –
оздоровительные
технологии в
образовательном
процессе ДОУ***

**МАДОУ детский сад № 472
Инструктор по физической культуре:
Власова М.П.**



Разработаны и реализованы мероприятия в ДОУ:

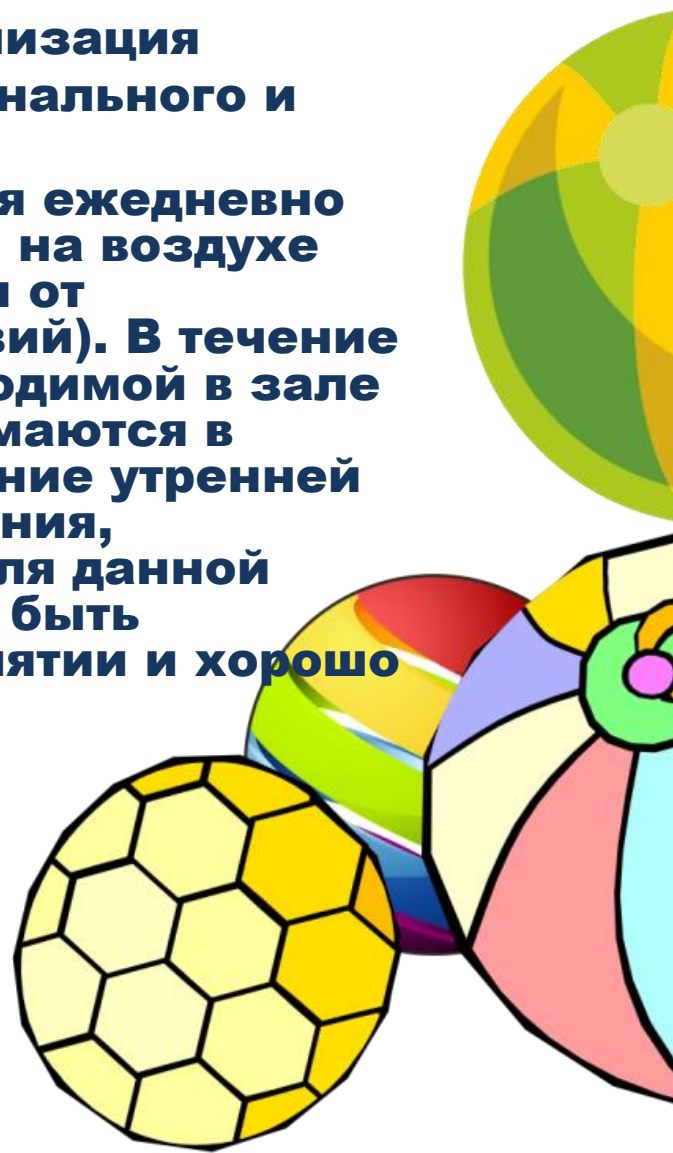
- **физкультурные занятия;**
- **утренняя гимнастика;**
- **физкультминутки;**
- **динамические паузы;**
- **упражнения после дневного сна;**
- **организованная двигательной активности детей на прогулках;**
- **коррекционные занятия;**
- **спортивные и подвижные игры;**
- **корректирующая гимнастика;**
- **физкультурные досуги и праздники;**
- **оздоровительный бег;**
- **самостоятельная двигательная активность детей;**
- **дополнительные виды занятий;**
- **экскурсия в детскую спортивную школу «Локомотив».**



Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов

двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10-12 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале после проветривания, дети занимаются в физкультурной форме. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они должны быть разучены на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям.





Утренняя гимнастика в разных формах:

- традиционный комплекс утренней гимнастики с предметами и без них;
- гимнастика с использованием полосы препятствий;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения йоги;
- гимнастика в сюжетной форме;
- утренняя гимнастика в игровой форме.



ЗАРЯДКА





Физкультминутка -

комплекс специальных упражнений и игровых заданий для отдельных групп мышц.

Физкультминутка проводится на занятиях малоподвижного характера с целью освобождения от мышечного и умственного напряжения, создания положительных эмоций, подъема активности детей. Значение физкультминутки (кратковременные физические упражнения) заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путем двигательной активности, снимающей утомления, восстанавливающей эмоционально — положительные состояния психики.





Гимнастики после дневного сна

- **разминка в постели и**
- **самомассаж;**
- **гимнастика игрового характера;**
- **с использованием тренажеров или спортивного комплекса;**
- **пробежки по массажным дорожкам.**



Динамическая пауза





Динамическая пауза

Динамическая пауза

- кратковременные физические упражнения — проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).

Цель: повысить или удержать умственную работоспособность детей в процессе ННОД, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников вовремя НОД.



Двигательная активность детей на прогулке



Организованная двигательная активность детей на прогулке (утренней и вечерней)

направлена на совершенствование двигательных действий, воспитание личностных качеств в игровой деятельности. Для подвижных и спортивных игр используют игровой материал и пособия в соответствии с утвержденным типовым перечнем физкультурного и спортивного инвентаря и оборудования для учреждений дошкольного образования. Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам.





Подвижные игры и физические упражнения на прогулке



Самым благоприятным временем для реализации потребности детей в движениях является прогулка

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;**
- совершенствование, имеющихся у детей навыков с основных видах движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;**
- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;**
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.**





Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (утренней и вечерней)







Оздоровительный бег.



Оздоровительные пробежки проводятся не менее 2-х раз в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий. В среднем дошкольном возрасте (4-5 лет) оздоровительный бег начинается с 1 минуты и постепенно увеличивается до 3-3, 5 минут. В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) длится от 1, 5 минут до 7 -12 минут в среднем темпе. Главное такая активность должна доставлять детям удовольствие.





Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз
проводится по здоровьесберегающей
технология В.Ф. Базарного.

Использование **дыхательной гимнастики**
помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, - - повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарат;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.



КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА





Нестандартное оборудование – это
всегда дополнительный стимул
физкультурно-оздоровительной работы.
Поэтому оно никогда не бывает лишним.
Можно без особых затрат обновить
игровой инвентарь в спортивном зале,
если есть желание и немного фантазии.





Используется нестандартное оборудование, сделанное своими руками









На занятиях с воспитанниками внедряются здоровьесберегающие нетрадиционные технологии:

- **пособие «Цветной парашют»;**
- **нестандартное спортивное пособия «Нейроскакалка;**
- **технология В.Ф. Базарного;**
- **«Нейробика»;**
- **«Координационная лестница»;**
- **«Игрогимнастика»;**
- **«Игровой стретчинг» Назаровой А.Г.;**
- **«Квест – технологии»;**
- **Использование инновационного игрового оборудования «Островки» и др.**



«Использование нетрадиционного спортивного тренажера «Координационная лестница» в ДОУ».

Тренажер «Координационная лестница» можно изготовить самим, он мобилен, многофункционален. Специально подобранные игры и упражнения побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям, к сознательной активной деятельности воспитанника. Все это способствует развитию успешности ребенка

- **Координационная лестница позволяет разнообразить занятия по физической культуре в спортивном зале и на улице, а так же сделать более интересными игры в свободной двигательной деятельности детей.**
- **Координационная лестница - один из лучших тренажеров для развития ловкости, координации, баланса, быстроты, силы и выносливости.**
- **При выполнении упражнений нужно помнить, что больше важна правильность выполнения, а не скорость. Сначала нужно учиться делать правильно, а потом правильно и в то же время быстро.**





Здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного:

https://472.tvoysadik.ru/?section_id=492

Для снятия зрительной утомляемости, можно использовать тренажеры, разработанные В. Ф. Базарновым: плакат-схема зрительно-двигательных траекторий. На нем с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по "восьмерке".

- 1. Тренаж со зрительными метками. В различных участках спортивного зала фиксируются привлекающие внимание яркие объекты - зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки.
- 2. Использование в работе метки на стекле, которые позволяют тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика, способствует профилактике близорукости.





Игры с чудо-парашютом





Игры с парашютом – не соревновательные: они учат согласованности действий и умению чувствовать движения других игроков. Для детей очень важно ощутить, что именно в движениях они могут почувствовать себя частью команды. В играх с парашютом это могут быть даже самые маленькие игроки. Парашют – яркая и запоминающаяся фигура, которая отлично подходит для праздников и для знакомства, для объединения детей в команду.

- **«Парашют» также применяется в работе с родителями (законными представителями) воспитанников. На родительских собраниях с целью знакомства, сплочения родителей между собой, при организации мастер-классов с целью ознакомления с техникой проведения подвижных игр, при проведении совместных с детьми занятий, спортивных праздников и развлечений.**

Используя в своей работе нетрадиционное игровое оборудование «Парашют», стараюсь максимально помочь каждому ребёнку стать активным в коллективе, независимо от группы здоровья, возраста, от степени застенчивости или наоборот активности ребёнка, уникально сочетая различные физические упражнения и движения с музыкой, речью, а также вызывая эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.



Тренажер нового поколения в коррекционной работе с детьми «Нейроскакалка»

https://472.tvoysadik.ru/?section_id=490

Нейроскакалка – это настоящий кардиотренажер, благодаря которому мышцы быстро разогреваются, укрепляется сердце, тренирует мозжечок, межполушарное взаимодействие, а также развивается координация, ловкость, концентрация, выносливость и внимание.

- **2. Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает вращательные движения, а другая должна совершать прыжки**
- **3. Если включить ритмичную музыку и скакать в ритм, то будет развиваться правое полушарие. А если на каждый круг скакалки считать 1-2, 3-4, или произносить какие-либо автоматизированные ряды (времена года, месяца, дни недели), то развиваться будет левое полушарие**
- **4. Улучшается работа вестибулярной системы и гармонизируется работа мозга. Мозг насыщается кислородом: поднимается энергетический тонус, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов.**
- **7. Профилактика гиподинамии.**
- **8. Развивает крупную моторику.**
- **9. Оттачивает ловкость, ритм и точность движений.**
- **10. Психические и физические свойства будут развиваться в процессе игры, незаметно для ребенка.**
- **11. Нейроскакалка развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.**





Здоровьесберегающая технология «Нейробика»:

https://472.tvoysadik.ru/?section_id=464

Нейробика - гимнастика для ума. Очень важно на занятиях физкультуры, чтобы дети не только выполняли физические упражнения за педагогом, а начали сами думать, отвечать на вопросы, сочинять и запоминать упражнения и игры. Используя эту технологию, развивается память, внимание, мелкая и крупная моторика, уменьшается утомляемость, повышается продуктивность. У детей увеличивается выносливость, ловкость.

- **Занятия становятся более интересными и эмоциональными.**
- **Наиболее благоприятный период выполнения нейробных упражнений для детей – средний дошкольный возраст (4-5 лет).**
- **К 6 – 7 годам уже можно вводить более сложные упражнения, что будет важной частью подготовки ребенка к школе.**
- **Нейробные упражнения следует проводить с соблюдением методических рекомендаций, чтобы эффективность занятий была высокой.**





Использование инновационного игрового оборудования «Островки»

«Островки» - универсальное нестандартное игровое пособие. Они могут быть использованы при проведении различных спортивных и игровых занятий с детьми, в частности, для развития чувства равновесия, координации движений, пространственной ориентации, а также осознания ребёнком схемы собственного тела и совершенствования коммуникативных умений и навыков. Кроме того «Островки» можно применять как маркеры пространства в различных спортивных играх, при проведении игр «с песком и водой», а также как элементы детского интерьера.

Игровое оборудование «Островки» позволяет заинтересовать детей, привлечь внимание и каждое упражнение становится более интересным, своеобразным, развивающим. Воспитанники очень любят заниматься с ними. Занятия становятся намного увлекательнее.





Игровые технологии

Играем в авторские подвижные игры







Технологии интегративного обучения

Формы организации в ДОУ:

- Интегрированная НОД
- Совместные проекты
- Праздники
- Эксперименты
- Экскурсии
- Сюжетно-ролевые игры

Преимущества интегрированного занятия:

- способствует повышению мотивации обучения, формированию познавательного интереса воспитанников, целостной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;
- в большей степени, чем обычное занятие, способствует развитию речи, формированию умения воспитанников сравнивать, обобщать, делать выводы, снимает перенапряжение, перегрузку;
- углубляет представление о понятии, закономерностях, связанных с понятием, расширяет кругозор; способствует формированию разносторонне развитой, гармонически и интеллектуально развитой личности;
- основывается на нахождение новых связей между фактами, которые подтверждают или углубляют выводы, наблюдения воспитанников в различных предметах;
- эмоционально развивает детей, т. к. основано на элементах музыки, живописи, литературы, пластики движения и др.





Физкультурные досуги и праздники

Совместно с музыкальным руководителем, воспитателями, медиком, родителями проведены физкультурно - оздоровительные мероприятия:

- Дни здоровья;
- ежемесячно развлечения по физической культуре;
- праздники на улице: «Папа может!»; «Праздник лета», «День России»;
- Праздники в спортзале: «Соберем урожай», « Дорожная азбука»;
- «Веселые старты»









ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ!





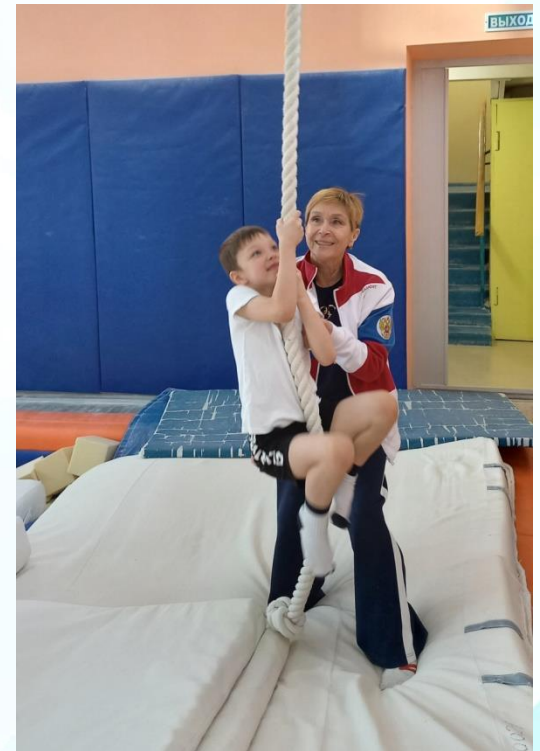
Экскурсия в спортивную школу по спортивной гимнастике «Локомотив».
С воспитанниками 9 группы тренер спорт школы Захарова Любовь Петровна провела настоящую тренировку по спортивной гимнастике, дети познакомились со всеми снарядами: брусья, конь, пегас, бревно, кольца, канат и позанимались на них. Перед ребятами выступили воспитанники - гимнасты спорт школы.



После такой тренировки большинство ребята захотели записаться на занятия в спортивную школу гимнастики и вести здоровый образ жизни.









Дополнительные виды занятий

- ритмическая гимнастика;
- игровой стретчинг;
- Футбол, баскетбол, городки;
- занятия дошкольным туризмом;
- Ритмопластика;
- креативная гимнастика;
- Подготовка к сдаче Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»





ГТО

для дошколят!





Участие во Всероссийском комплексе «Готов к труду и обороне»





Власова Марина Павловна приняла участие во Всероссийском конкурсе «Современные методы и технологии в образовании», в котором заняла 2 место, показав новые здоровьесберегающие нетрадиционные технологии, которые используются в физкультурно – оздоровительной работе в ДОУ:

- **пособие «Цветной парашют»;**
- **нестандартное спортивное пособия «Нейроскалка»;**
- **технология В.Ф. Базарного;**
- **«Нейробика»;**
- **«Координационная лестница».**





На физкультурных занятиях используются АВТОРСКИЕ подвижные игры, за которые Марина Павловна награждена грамотами Всероссийских и международных конкурсах



- подвижная игра «Волшебник»;
- малоподвижная игра «Садовник»;
- игра с парашютом «Буратино»;
- «Снежная королева»;
- «Лохматый пес»;
- «Белочка»;
- малоподвижная игра «Дорога в детский сад»;
- «Зайка»;
- «Поросенок»;
- «Тигренок» ;
- «Львенок»;
- «Веселые хвостики» и другие





- **Инновационные педагогические технологии, которые используются в ДОУ, публикуются Власовой М.П. на всероссийском и международном уровне:**
- **здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного,;**
- **квест – технологии,**
- **здоровьесберегающая технология «Нейробика»,**
- **тренажер нового поколения в коррекционной работе с детьми «Нейроскакалка»,**
- **дидактическое нетрадиционное пособие «Цветной парашют»,**
- **координационная лестница и др.**



**Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!**

