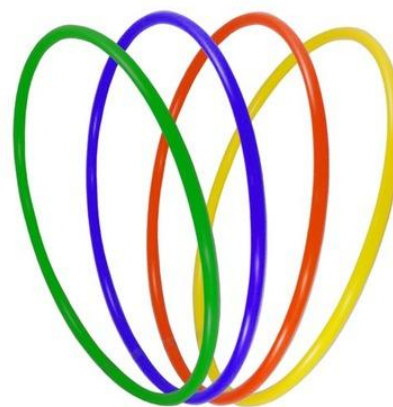


**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ
СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ
В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО**

**Подготовила: физинструктор
Кучинская Ольга
Николаевна.**

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА



Групповые спортивные уголки



НА УЛИЦЕ



ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ



- Это оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника. Она основывается на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника и оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.
- Упражнения стретчинга носят имитационный характер. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Занятие с детьми старшего дошкольного возраста проводится до 35 мин.



- упражнение «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.



- Упражнение «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.



- ▣ **«Лодочка»** - укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.



- **Дуб»** - укрепляем мышцы спины, ног.



- На гимнастической лестнице укрепляются мышцы брюшного пресса.



- Все упражнения стретчинга выполняются под музыку.



- **Следует помнить также основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:**
- **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ. Показываю упражнение я или подготовленный мною ребёнок.
- **Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например: «Деревце», «Сорванный цветок», «Звезда». На занятии я использовала самые простые упражнения.
- **Систематичность.** Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
- **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.
- **Индивидуально-дифференциальный подход.** Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка. Я работаю с детьми четвёртый год. Я знаю их возможности. Поэтому требования к детям индивидуальные.
- **Сознательность.** Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения я объясняю детям для укрепления, каких мышц данное упражнение.
- **Основные правила стретчинга,** которые я выполняла в течение всего занятия:
 - -разогрев перед упражнениями;
 - - медленное и плавное выполнение упражнений;
 - -«правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;
 - -спокойное дыхание;
 - - растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.
- Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике.
- Занятия игровым стретчингом с детьми показывают, что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.



СХЕМЫ-УПРАЖНЕНИЙ



ЗМЕЯ



КОБРА



ЛЯГУШКА



СОБАЧКА



КНИЖКА



ВОЛЧОНОК



МОРСКАЯ ЗВЕЗДА



ЗЛАЯ КОШЕЧКА



КОШЕЧКА ПОЛЗЁТ



ЛИСИЧКА







ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА





ДЕТСКИЙ ПИЛАТЕС



- **Детский пилатес.** (Йозеф Пилатес) Упражнения пилатесом направлены на правильное дыхание, растяжку, силовую нагрузку; упражнения выполняются плавно, при этом мышцы не перенапрягаются, мягко растягиваются и нагружаются, становятся более пластичными и упругими, в движениях нет пауз и остановок, они плавно переходят одно в другое. Превращаем тренировку в игру.
- · «Совушка» И.П. – основная стойка. 1 – 2 – 3 – 4 – поднимаемся на носки, руки через стороны вверх. 5 – 6 – 7 – 8 – вернуться в И.П. (Темп медленный). (4 – 6 раз).
- · «Змейка» И.П. – лежа на животе, руки согнуты у груди. 1 – 2 – 3 – 4 – потянуться вверх, выпрямляя руки, вытягиваясь в плечевых суставах. Вдох. 5 – 6 – 7 – 8 – И.П. Выдох (ш – ш – ш).
- · «Велосипед» И.П. - лежа на боку, упор на согнутую в локте руку. Имитировать «езду на велосипеде». Работает нога. (Таз не шевелится).
- · «Черепашка» И. П. – Лежа на спине, раскинув руки и ноги в стороны. 1 – 2 – свернуться в «клубочек», обхватывая согнутые в коленях ноги руками. Вдох. 3 – 4 – И. П. Выдох.
- · «Деревце» И. П. – стойка на коленях, руки внизу. 1 – 2 – 3 – 4 – наклон назад с прямым туловищем. Вдох. 5 – 6 – 7 – 8 – И.П. Выдох.
- · «Мостик» Ребенок лежит на боку, упор на локте. Медленно поднять туловище и удерживать несколько секунд.
- Методика разучивания достаточно проста. Она заключается в том, что педагог называет упражнение, обязательно их показывает. Главное не забывать, что при выполнении данных упражнений нельзя спешить, надо слушать свое тело, контролировать дыхание.



- Пилатес же помогает избежать нарушений осанки в раннем возрасте, формирует правильные изгибы позвоночника и свода стопы, укрепляет суставы и связки.
- Благоприятно действуют занятия пилатес на становление мышечной системы. Любые движения в этой технике выполняются плавно, медленно, без излишнего напряжения, поэтому нет опасности растяжения связок. Постепенно формируется крепкий «каркас» из гибких и упругих мышц.
- Развивая дыхательные мышцы, пилатес учит и здоровому дыханию. А это, в свою очередь, позволит ребенку управлять своими эмоциями, контролировать мыслительные процессы, успокаиваться и восстанавливать душевные силы.



«ЧЕРЕПАХА»



«Мостик»



ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА





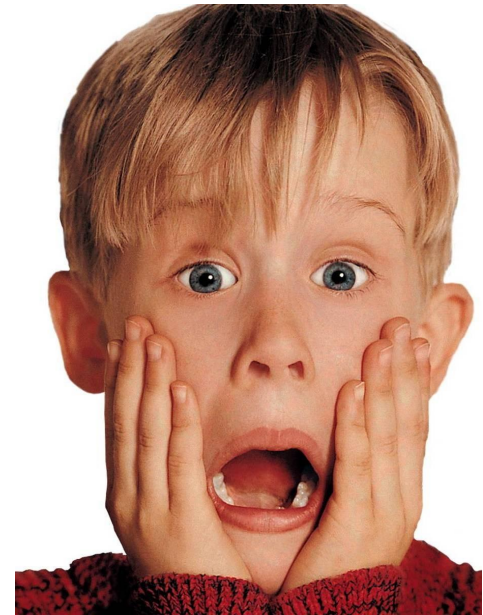
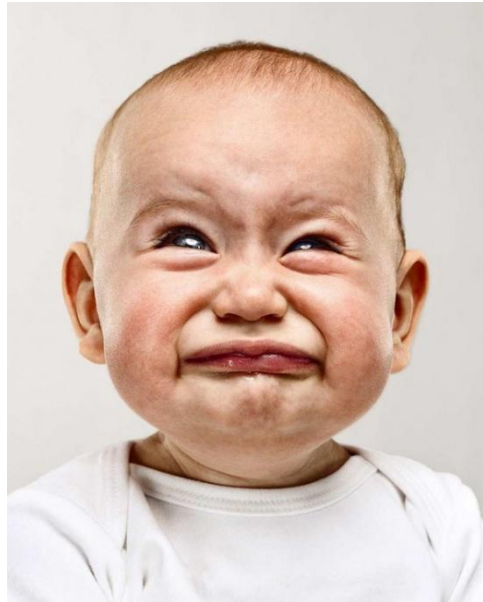
- В своей работе я использую оздоровительно-развивающую программу «Са-Фи-Дансе». Для такой гимнастики подбираю современные детские песни, которые имеют образный характер («Часики», «Помогатор», «Веселые облака» и др.) Подбираются песни в которых четко выделен куплет и припев, дети на припеве чувствуют себя намного уверенней и под музыку со словами гораздо легче запоминают движения. Они с удовольствием «превращаются» в часики, в фиксиков, «катаются на облаках», «плывут по волнам»... Очень помогает такая гимнастика утром – она пробуждает детей, поднимает им настроение. И удобно использовать ее на утренней гимнастике летом, когда на площадке собирается несколько групп. Очень помогают песни Сергея и Екатерины Железновых. Песни очень образные, доступные детскому восприятию и слова песни сами подсказывают, какое движение нужно выполнять.







ИГРОШЛАСТИКА





СХЕМЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДРАЖАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



КУРОЧКИ- НАСЕДКИ



- Это элементы хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме, без музыки. Здесь ребенку предоставляется возможность вволю покричать, порычать, погримасничать. Дети во время такой гимнастики очень эмоциональны, у них развивается воображение, мышление. Например упражнения «Лев» - на охоте, уставший, грозный и свирепый, сонный.
- Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древне гимнастических движений и упражнения 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



- Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.
- «Гимнаст» - сгибание и разгибание рук в смешанном упоре (упор на полу, можно на стул), повторить 5-10 раз.
- «Лыжник» - глубокий присед в стойке с сомкнутыми носками, руки вперед, повторить 8-12 раз.
- «Лодочка» - из положения лежа на животе - прогнуться. руки к плечам, ладонями вперед, ноги не касаются пола. Держать 4-6 с, повторить 6-10 раз.
- «Ежик» - из положения, лежа на спине – группировка, выполнить 8-10 раз.





ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

