

# МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №5 «РОДНИЧОК»



ФЦПРО  
2011-2015



**ИРИНА  
МИХАЙЛОВНА  
ЧЕПКИНА**

*ИНСТРУКТОР  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ*

*Квалификационная  
категория: первая*

*Образование:  
средне - специальное*

*Педагогический  
стаж работы – 30 лет*

*В данной должности  
– 19 лет*



**Двигательная активность - вот в чем  
нуждается ребёнок, для укрепления  
здоровья и хорошего самочувствия.**

**ДВИЖЕНИЕ + ДВИЖЕНИЕ = ОСНОВА ОСНОВ**



Как сделать  
физкультурное  
занятие  
радостным  
событием и  
потребностью в  
режиме дня  
дошкольника и  
заставить его  
заинтересован  
но больше  
двигаться?



**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: степ -  
аэробика, фитбол, фольклор, игровой  
стретчинг, веселый тренинг**



**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ИЗВЕСТНЫХ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК  
И ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ,  
АДАПТИРОВАННЫХ К ВОЗРАСТНЫМ  
ОСОБЕННОСТЯМ ДЕТЕЙ, СПОСОБСТВУЕТ  
КОРРЕКЦИИ НЕ ТОЛЬКО ПСИХОМОТОРНОГО, НО  
И РЕЧЕВОГО, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ОБЩЕГО  
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

**«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ  
С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА,  
КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ».**





**ЦЕЛЬ:** Создать условия для формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в школе и современном обществе

**ЗАДАЧИ:**

- Укрепление здоровья ребенка через гармоничное физическое развитие каждого;
- Внедрить нетрадиционные приёмы проведения занятий;
- Повысить интерес к физкультурным занятиям;
- Закрепить технологию выполнения основных видов движения приёмами занимательной физкультуры;
- Повысить двигательную активность детей системой физкультурных развлечений;
- Развивать гибкость, координацию движений элементами акробатики.
- Разработать игры-эстафеты для обучения и закрепления основных движений.



# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- **ПОВЫСИТСЯ ИНТЕРЕС И ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ;**
- **УЛУЧШАТСЯ ПОКАЗАТЕЛИ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ;**
- **ПОВЫСИТСЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ;**
- **РАЗОВЬЕТСЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ, СЕРДЕЧНОСОСУДИСТАЯ, ДЫХАТЕЛЬНАЯ И НЕРВНАЯ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ;**
- **У ДОШКОЛЬНИКОВ СФОРМИРУЮТСЯ НАВЫКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫРАЖЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ ПОД МУЗЫКУ, ИНИЦИАТИВА, ТРУДОЛЮБИЕ;**
- **КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ДОСТИГНЕТ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ, КОТОРЫЙ СООТВЕТСТВУЕТ ЕГО ВОЗМОЖНОСТЯМ.**



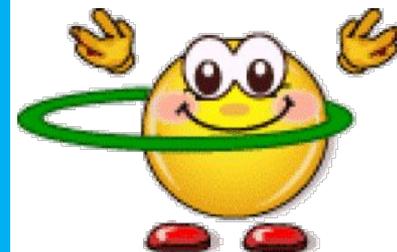
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №5 «РОДНИЧОК»

# «РАСТИШКА»

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Чепкина И. М. инструктор по  
физической культуре

с.Константиновка



# МОДЕЛЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ ПРОГРАММУ «РАСТИШКА»

**Р**

**А**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА  
• СТЕП-АЭРОБИКА

**С**ИГРОРИТМИКА

**Т**ФИТБОЛ

**И**ГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ  
• КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

**Ш**ИМНАСТИКА ПОДРАЖАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

**К**ВЕСЁЛЫЙ ТРЕНИНГ

• ФОЛЬКЛОР

**А**

## СТЕП- АЭРОБИКА



● **Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.**

# АЭРОБИКА – КРАСОТА И ГРАЦИЯ



**Степ-аэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.**



**Занятия способствуют развитию чувства ритма, позволяют целенаправленно развивать умение совмещать движения с музыкой.**



**Работа на индивидуальных снарядах – стечах доставляет детям большое удовольствие.**

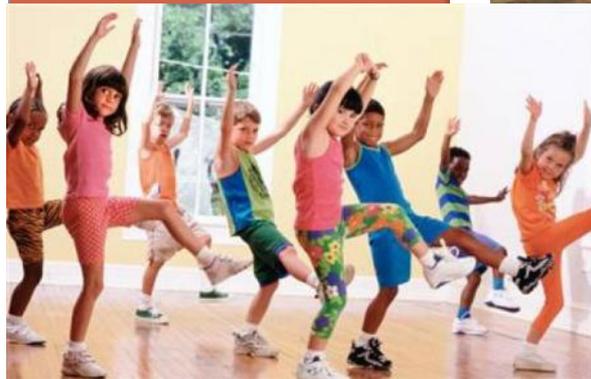




# ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ

«Весёлый  
тренинг»

развивает  
гибкость,  
подвижность  
суставов,  
улучшает  
кровообраще



# ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Это система специально подобранных упражнений на растяжку мышц, проводимая в игровой форме.

Занятия вызывают у детей радость и восторг, дарят им свободу и радость движения, значительно улучшает самочувствие и надолго сохраняет хорошее настроение.



# **СПОРТ – ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ-ИГРА, ЛОВКОСТЬ, СИЛА, КРАСОТА!**



**Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных музыкальных произведений.**



**Упражнения в сопровождении музыкальных произведений развивают творческую двигательную деятельность, креативность мышления, быстроту реакции, внимание.**

## ФИТБОЛ

Фитбол – это аэробика с использованием мячей диаметром от 55 до 70 см. Занятия фитболом развивают многие мышцы, гибкость и выносливость. Эти упражнения принесут детям радость и удовольствие, превратив гимнастику в игры.



Улучшается кровоснабжение позвоночника, внутренних органов и суставов, устраняется венозный застой.

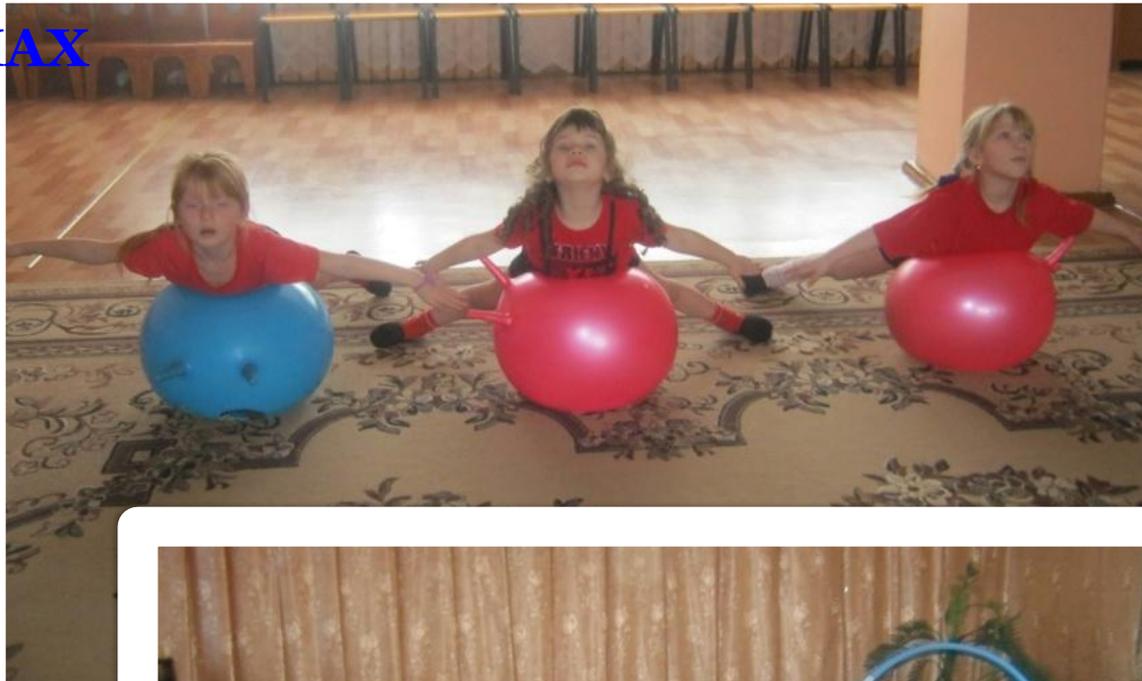
Укрепляется мышечный корсет, создается навык правильной осанки.

Ребенок изучает основные двигательные действия.

Развивается и совершенствуется координация движений и равновесие.



# ТАНЦЫ НА МЯЧАХ





## ФОЛЬКЛОР

Именно через сказочные образы в сознание детей входит слово с его тончайшими оттенками, оно становится сферой духовной жизни ребенка, средством выражения мысли и чувств, живой реальностью мышления.

Без сказки – живой, яркой, овладевшей сознанием и чувствами ребенка – невозможно представить детское мышление.

В. А. Сухомлинский



# ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ- СПАСИБО ЗАРЯДКЕ



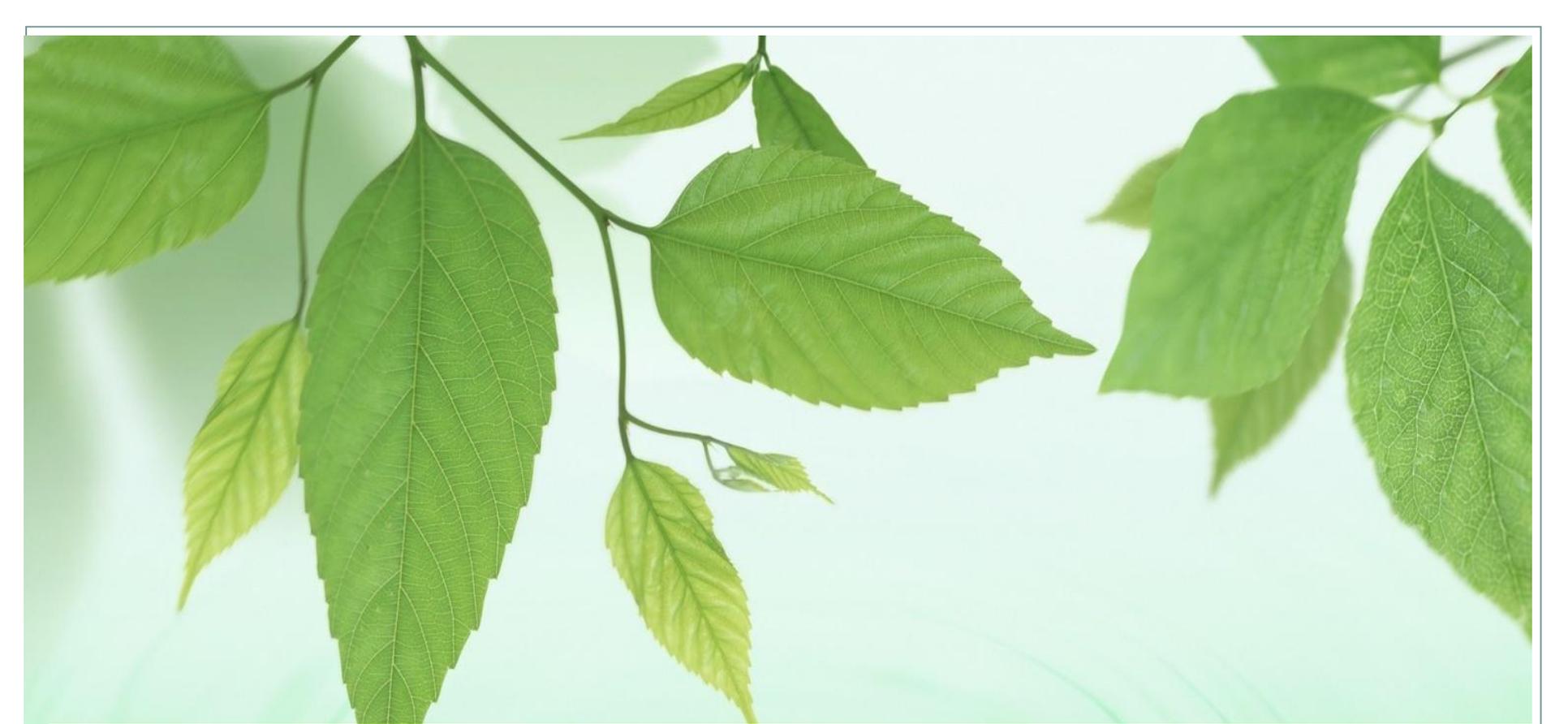
# ДРУЖНО, ВЕСЕЛО ИГРАЯ, МЫ ЗДОРОВЬЯ ПРИБАВЛЯЕМ!



## ПРАЗДНИКИ

Праздник – это всегда радостное общение, веселые соревнования, искренний радужный смех, удивление и восторг, а положительные эмоции и творчество – важнейшие факторы оздоровления.



A close-up photograph of several green leaves on a branch, set against a light green background. The leaves are vibrant and show clear vein patterns. The image is framed by a thin black border.

**СПАСИБО ЗА**  
**ВНИМАНИЕ**