



**Досвід роботи
інструктора з фізичного виховання
Рокосівського дошкільно-навчальний
закладу**

**Впровадження інноваційних технологій в систему
фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ**

Барзул Т.А





Барзул Тетяна Антонівна



Дата народження:

1969 рік

Освіта: *середня-спеціальна*

Закінчила: *Стаханівське педагогічне училище в 1988 році*

Спеціальність: *вихователь дошкільного закладу*

Педагогічний стаж: *27 років*





Життєве к р е д о:

***Упевненість у собі –основа
для того ,
щоб радіти життю і мати***



Міллер





**Нові підходи до змісту фізичного розвитку вихованців, а саме використання нетрадиційних засобів, сприяють підвищенню рівня здоров'я сучасних дошкільників. Використання в роботі нетрадиційних засобів фізичного виховання, а саме фітбол-гімнастики та степ-аєробіки забезпечує інноваційний розвиток дошкільної освіти;
особисте зростання кожної дитини з урахуванням її задатків, здібностей, індивідуальних психічних і фізичних особливостей; збереження та зміцнення здоров'я дітей.**





Фітбол-гімнастика





Фітбол вигадала Сюзанна
Кляйнфогельбах,
швейцарський лікар-
фізіотерапевт,
щев 50-ті роки ХХ століття.
Вона займалася
розробкою оздоровчих
програм
для дітей, які страждали на
ДЦП





Фітбол в перекладі з англійської означає "м'яч для опори", який використовується в оздоровчих цілях.

Вправи на м'ячах володіють оздоровчим ефектом, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих, корекційних і реабілітаційних медичних центрів Європи.



**Спільна робота рухового,
вестибулярного, зорового і
тактильного аналізаторів, що
включаються під час виконання
вправ на м'ячі, підсилює ефект
занять, і діти залюбки займаються**





ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛУ

- як предмет, виконуючи вправи з фітболом у руках з різних вихідних положень — стоячи, сидячи, лежачи;
- як опору — сидячи та лежачи верхи на фітболі;
- як атрибут для проведення різних рухливих ігор, зокрема змагального характеру;
- як амортизатор та тренажер під час виконання вправ;
- як орієнтир для проведення естафет;
- як масажер під час виконання вправ у парах.





ЗАЛЕЖНО ВІД ЗАВДАНЬ ВПРАВИ НА ФІТБОЛАХ МОЖУТЬ БУТИ СПРЯМОВАНІ НА:

- зміцнення м'язів плечового поясу;
черевного
- пресу; спини і тазу; ніг і зводу стопи;
- збільшення гнучкості і рухливості
суглобів;
- розвиток функцій рівноваги,
спритності і координації рухів;
- формування та зміцнення постави;
- профілактику різних захворювань
опорно-рухового апарату.



Степ-аеробіка





Наприкінці ХХ століття Джин Міллер, відомий американський фітнес-інструктор, розробила нову методику - степ-аеробіку, яку використовувала для своїх щоденних тренувань після перенесеної нею травми коліна. Надихнувшись отриманими результатами, Джин Міллер вирішила перетворити реабілітаційну програму в новий вид фітнесу



Степ-аеробіка



це інтенсивна ритмічна гімнастика (комплекс ритмічних рухів під музичний супровід) з використанням степ-платформи, яка імітує сходинку.

Їх розміри (для дітей)— : не вище 12 см, шириною не більше 30 см, довжиною не більше 50 см.





Основа степ-аеробіки різні способи спуску та підйому на степ – платформу:



-крок звичайний;
випади; крок-кик;
-крок-бек;
стрибки та ін.



ОСНОВНІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ

- *виконувати крок в центр степ-платформи;**
- *при підйомі на степ-платформу ставити всю підошву ступні, а спускаючись, ставити ногу з носка на п'ятку;**
- *спустившись зі степ-платформи, залишатися стояти неподалік від неї;**
- *робити крок з легкістю, не вдаряти по степ-платформі ногами.**





Позитивний вплив таких занять виражається в наступному:

- * Профілактика захворювань серцево-судинної системи.**
- * Поліпшення постави.**
- * Придбання необхідних рухових умінь і навичок.**
- * Розвиток рухової пам'яті.**
- * Зміцнення дихальної системи.**
- * Нормалізує діяльність вестибулярного апарату.**
- * Формування вміння ритмічно погоджувати виконання простих рухів**





*Якщо хочете виростити дитину
щасливою, виростіть її здоровою .*

Ж.Ж.Руссо





Щасливі очі дітей , у яких вийшло те ,
що раніше не виходило





Дякую за увагу

