

МКДОУ Тогучинского района «Тогучинский детский сад №2»

**Семинар-практикум
«Инновационные подходы в организации физкультурно-оздоровительной
работы в ДОУ »**



Ответственный: старший воспитатель Санникова Ю.В.

Сегодня мы с вами поговорим об инновационных подходах в физкультурно-оздоровительной работе.

- Но сначала скажите мне, что такое здоровье и из каких компонентов оно состоит?

- Здоровье, естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

- Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов; последние имеют столь важное значение в поддержании состояния Здоровье или в возникновении и развитии болезни, что в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: "Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". (психическое, физическое, нравственное)

1. Что включает в себя понятие «физическое здоровье»?

2. Назовите факторы риска, вызывающие нарушение физического здоровья.

3. Каким образом у ребенка проявляется потребность в двигательной активности?

4. Как вы думаете, что нужно для увеличения эффективности занятий по физической культуре?

- Правильно, искать новые приемы, которые разнообразили занятия физ. культурой и заинтересовали детей в занятиях. Одним из путей решения этой проблемы является поиск и внедрение инновационных подходов в физкультурно-оздоровительной работе. Их много, но мы остановимся на некоторых из них, которые можно использовать при работе с детьми.

О некоторых инновационных технологиях мы сегодня поговорим.

1. Корректирующая и дыхательная гимнастика. **(Жигунова Е.А.)**

2. Виброгимнастика

Игровой массаж **(Санникова Ю.В.)**

3. Музыкально-подвижные игры **(Зенцова М.А., Реутова Н.Н.)**

4. Игропластика **(Шестак Т.В.)**

5. Психогимнастика **(Аргунова В.В., Фатеева Ю.Л.)**

На этом наш семинар - практикум подошел к концу.

Надеюсь, каждый выделил для себя что-то полезное.

Спасибо за внимание!

Еще один вид инновационной технологии разработал академик Микулин. Называется он виброгимнастика. Это встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм.

Виброгимнастика показана детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями, и они обычно остро переживают это.

Виброгимнастика может использоваться также как физкультурная минутка во время или после напряженной умственной деятельности.

Упражнения виброгимнастики разработаны академиком А. А. Микулиным. Нужно подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. При этом происходит то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх.

Рекомендуется это упражнение делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. Упражнение повторять 30 раз (30 сек, потом 5-6 секунд отдохнуть). Нужно также следить за тем, чтобы пятки отрывались от пола не более чем на 1 сантиметр, чтобы не было утомления стоп. Сотрясения не должны быть жесткими и резкими. Они должны быть такими, как при беге. При выполнении виброгимнастики следует крепче сжать челюсти

Общая длительность выполнения упражнения - 1 минута. В течение дня можно проводить ее, смотря по обстоятельствам, 2-3 раза.

Никакой опасности, отмечает А. А. Микулин, для позвоночника и его дисков виброгимнастика не представляет.

Игровой самомассаж.

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления. А сейчас я вам предлагаю самостоятельно ознакомиться, и представить друг другу некоторые комплексы самомассажа.

Самомассаж можно проводить для лица, головы, ушей, шеи, пальцев.

«Крылья носа»

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетки.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

Массаж ушей. «Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

• «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

• **«Похлопаем ушками»**

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

• **«Потянем ушки»**

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, **с силой тянет их вниз**, а затем опускает.

• **«Покрутим козелком»**

Ребёнок вводит большой палец в **наружное слуховое отверстие**, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

• **«Погреем ушки»**

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Массаж ушей.

Теперь к ушам мы перейдем,

Их мы немного разотрем,
И лучше слышать мы начнем.

Ухо зажимаем между указательным и большим пальцем

Сначала сверху, посередке,
Мы мочку нежно разотрем.
Давайте уши мы потянем,
И убедимся, что же станет;

Вращательными движениями массируем
каждую складку

Сначала вверх, как обезьянки,
И вниз, как у слона.
Вот здорово!
Еще немного покрутить,
И уши можно отпустить!

Самомассаж волосистой части головы.

Хорошо всем слонам,
Носорогам и моржам,
И китам, посмотри!

У них самая толстая кожа.

Что хорошего? - скажешь мне ты.

Не страшны им порезы, занозы,

И царапины, и синяки.

Пожалей свою тонкую кожу

И начни со своей головы.

Подушечками 10 пальцев сдвигаем кожу головы относительно черепа: от уха к центру, ото лба к центру, от шеи к центру, двумя руками навстречу друг другу.