**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**города Ростова-на-Дону «Детский сад № 181»**

**344082 г. Ростов-на-Дону ул. Б.Садовая, 9 телефон: 8 (863) 240-67-49**

**ИНН/КПП 6164088118/616401001 E-mail:** **ds181@list.ru** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Семинар –практикум для педагогов

«Инновационные формы физкультурной работы в ДОУ»

|  |  |
| --- | --- |
| слайды | текст |
| Физкультурная работа -это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками ДОУ, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья. | Нет задачи важнее, чем вырастить здорового человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. |
| ПРИКАЗ от 17 октября 2013 г. N 1155 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  | Стандарт дошкольного образования нацеливает содержание Физического направления развития на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физкультурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:- приобретение опыта в двигательной деятельности,- развитие физических качеств (координация, гибкость, равновесие, крупная и мелкая моторика обеих рук, выносливость),  - овладение основными движениями (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны),- формирование начальных представлений о спорте,- овладение подвижными играми с правилами,- становление целенаправленности и саморегуляции движений,- становление ценностей здорового образа жизни. |
| ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 сентября 2020 г. N 28 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ САНИТАРНЫХ ПРАВИЛ СП 2.4.3648-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИЯМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ, ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ"ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 января 2021 г. N 2 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ САНИТАРНЫХ ПРАВИЛ И НОРМ СанПиН 1.2.3685-21 "ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ И (ИЛИ) БЕЗВРЕДНОСТИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ФАКТОРОВ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ"Обязательные формы организации образовательного процесса, включающие двигательную активность | Нормативные документы выдвигают требования к обязательным формам организации образовательного процессаРежим дня должен включать различные формы двигательной активности. Утренняя зарядка Занятия физической культурой в помещении и на открытом воздухе, а также подвижные игрыфизкультминутки во время занятий для профилактики нарушений осанкигимнастика для глаз во время и после занятий с использованием электронных средств обучения |
| Утренняя зарядка (схема): - сюжетная, - образно - игровая, - с использованием элементов ритмической гимнастики и танцевальных движений, - подвижных игр с разными уровнями подвижности, - в форме круговой разминки, - оздоровительно - беговая, - фитбол-гимнастика. | Утренняя зарядка является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака не менее 7 мин. на воздухе или в помещении. Чтобы повысить интерес детей к занятиям утренней гимнастикой, помимо традиционных упражнений используются разнообразные инновационные формы:  Сюжетная гимнастика с включением элементов фольклора проводится в форме двигательного рассказа или сказки.  Образная - игровая гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешек, загадок способствует не только оздоровлению, но также и развитию артикуляционного аппарата, мелкой моторики рук, звуковой культуры речи и интереса к разным движениям.  Танцевально-ритмическая разминка включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Музыкально-ритмическая разминка с элементами народных и современных танцев, гимнастические упражнения. В конце гимнастики проводятся музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика. Утренняя гимнастика в форме подвижных игр облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. В неё включают 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности, легкий бег 1,5-2 минуты, построение в круг, пары, колонны, шеренги. Подвижные игры - наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей. Утренняя гимнастика на полосе препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений, в том числе на тренировку координационных механизмов нервной системы: упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с обеганием предметов, подлезаниями и другие. Оздоровительно-беговая гимнастика проводится на воздухе в теплое время года. Включают циклические упражнения и виды движений: бег, прыжки, марш, различные виды ходьбы и игры с бегом, прыжками. Сначала детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстоянии от 100 метров в зависимости от индивидуальных особенностей детей. После бега предлагаются дыхательные упражнения, игровые упражнения. Игры на взаимодействие, пальчиковая гимнастика, мимические упражнения.  Также очень нравится детям занятия фитбол-гимнастикой. Фитбол-гимнастика - это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика способствует развитию совершенствованию координации движений и равновесия детей, укреплению мышечного корсета, созданию навыка правильной осанки, улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации работы нервной системы, улучшению кровоснабжения. Предлагаем вам фрагмент фитболгимнастики под руководством воспитателя Михайленко Маргариты Геннадьевны<https://youtu.be/ZrUY5YWZMes> |
| Вариативные типы занятий по физическому воспитанию (схема):По содержанию и методам проведения – смешанные, игровые, сюжетные.По образовательным задачам – смешанные, построенные на знакомых упражнениях, контрольного и ученного характера. | Занятия по физическому развитию в помещении и на открытом воздухе характеризуются типовым разнообразием. Структура типового занятия по физкультуре включает вводную, основную и заключительную часть. Занятия могут содержать вариативные формы организации двигательной деятельности детей. Смешанные занятия могут включать танцевальные упражнения и разминки, тренировки, прогулки-походы, оздоровительный бег, контроль нормативов, занятия на тренажерах и с использованием различного спортивного оборудования. Фрагмент занятия с использованием массажных ковриков проводит воспитатель Тарасова Аксана Сергеевна<https://youtu.be/gWAm-uGPZuE>Фрагмент занятия с использованием массажных ковриков проводит воспитатель Сидиропуло Татьяна Анатольевна<https://youtu.be/7knaa0MpepE> |
| Формы физминуток (схема)Общеразвивающие упражненияПодвижные игрыДидактические игры с движениемТанцевальные движенияДвижения под текст стихотворенияДвигательные задания |  Во время занятий статичного характера обязательно проводятся физкультминутки длительностью до 2 минут. Физминутки включают кратковременные физические упражнения для восстановления умственной работоспособности и предупреждения утомления (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предыдущей деятельности и дают отдых тем, которые работали). Физминутки могут содержать игры с движениями, двигательные задания, подвижные игры. Физминутки служат профилактикой нарушений осанки, зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей. Имитационную физминутку по сказке ТеремокПроводит воспитатель Казачек Ольга Александровна<https://youtu.be/uydsGAQnh0Y> |
| Тропа здоровья | Тропа здоровья, оборудованная в помещении детского сада, может использоваться в перерывах между занятиями, после дневного сна, на занятиях по физкультуре. Прохождение тропы способствует совершенствованию основных движений: ходьбы, бега, прыжков, способности сохранять равновесие; закаливанию организма. Значительный плюс тропы здоровья – её большая пропускная способность.Работу с Тропой здоровья демонстрирует воспитатель Исакова Оксана Александровна<https://youtu.be/03bHOZPDGkA> |
| Гимнастика пробуждения | Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Создать доброжелательное настроение: ребенок после сна должен видеть улыбку воспитателя, слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы, несущие положительную окраску и эмоции.Предлагаем гимнастику пробуждения воспитателя Корчагиной Елены Александровны<https://youtu.be/h3wfgb6ewCU> |
| Психогимнастика для дошкольников |  Психогимнастика направлена на развитие умения управлять своими чувствами и владеть языком тела. Дошкольникам она помогает сформировать коммуникативность, найти свое место в социуме. Психогимнастика включает упражнения на основные движения, невербальное общение (пантомиму, мимику), память, внимание, проработку отдельных эмоциональных состояний, образов и качеств личности, снятие психического напряжения, психомышечную тренировку. Кроме упражнений используются этюды на основе игровых, сказочных сюжетов, сценки, образные игры, инсценировки и наблюдения за чертами характера, поведением и поступками человека. Отдельные упражнения можно проводить вместо физкультминутки. Предлагаем психогимнастику воспитателя Маховой Натальи Викторовны<https://youtu.be/nWB1NfzLYOw> |
| Детская йога |  Детская йога построена на основе динамических упражнений с игровыми вставками. Йога помогает сохранить здоровье опорно - двигательного аппарата, сформировать правильную осанку и укрепить мышечный корсет. Йога дает сбалансированную нагрузку на организм: тело развивается гармонично, улучшается концентрация и внимательность, успокаивается и укрепляется нервная система, ребенок учится управлять своими эмоциями. Йога развивает гибкость и выносливость ребенка, расширяет диапазон движений, улучшает координацию, владение телом, тренируют вестибулярный аппарат, она учит ум сосредотачиваться, действует успокаивающе, дает базу для сильного крепкого организма, гармонизирует физическое и душевное состояние ребенка, помогает формировать его, как целостную личность.  Занятие йогой проводит педагог Рояко Ольга Викторовна<https://youtu.be/kVXAvYJmGNw> |
| Иммерсивная гимнастика |  В условиях дистанционной образовательной работы с использованием цифрового оборудования возможна организация иммерсивных физкультурных занятий, различных видов гимнастик, когда показ и объяснение упражнений происходит удаленно, но с эффектом погружения в атмосферу занятия. Зажигательную иммерсивную гимнастику предлагает воспитатель Корчагина Елена Александровна <https://youtu.be/bvjKdZm78tg> |
| Будьте здоровы! В здоровом теле -здоровый дух! | Предложенные формы физкультурной работы обеспечивают видовое разнообразие двигательной деятельности, решают задачи оздоровления дошкольников, поддерживают желание заниматься физкультурой и спортом, воспитывают стремление вести здоровый образ жизни.  |