

Педсовет:

«Организация работы по
внедрению новых форм
физического развития»

Повестка дня:

1. Ознакомление с новыми формами физического развития.
2. Роль воспитателя на занятиях по ФИЗО.
3. Презентация пособий и атрибутов для профилактики и коррекции плоскостопия у детей.
4. Решение.

1. «Ознакомление с новыми формами физического развития»

Игровой стретчинг

Под игровым стретчингом следует понимать специально подобранные упражнения, направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, проводимые с детьми в игровой форме.

Особенностью серий игрового стретчинга является четкий порядок последовательности включения в растяжку мышечных групп ребёнка:

упражнения для мышц верхнего плечевого пояса и рук; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног и брюшного пресса. В системах, основу которых составляют статические упражнения, сочетание упражнений в комплексе осуществляется по принципу попеременного включения мышц-антагонистов: в каждом последующем упражнении напрягаются те мышцы, которые в предыдущем были расслаблены. Таким образом, происходит равномерное распределение нагрузки, что способствует формированию правильной осанки.

Элементы игрового стретчинга можно использовать на физкультурном занятии в вводной части, ОРУ, в П.И., в основных движениях, в заключительной на расслабление после интенсивной нагрузки, комплексы можно использовать на утренней зарядке, в бодрящей гимнастике после дневного сна, в физкультминутках.

Фитбол гимнастика (аэробика)

Впервые фитбол появился в 50-е годы XX века. Его применила швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах для лечения больных церебральным параличом. А уже в 80-х годах ее американская коллега Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике, медицине. Так и в дошкольной педагогике новой формой работы по физическому воспитанию является фитбол-гимнастика. Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Фитбол-гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Разные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и системы человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Упражнения на мяче используются для разных групп мышц и имеют свою классификацию.

Оздоровительное воздействие фитбол-гимнастики на организм ребенка
Задачи фитбол-гимнастики.

Скипинг

Скипинг, как вид спорта, приобрел популярность в конце прошлого столетия. У нас это слово до сих пор известно далеко не всем. И кое-кто, наверно, сильно удивится, узнав, что скипинг – это просто-напросто прыжки со

скакалкой. Ведь в переводе с английского, «скип» - означает прыгать, подпрыгивать. Так вот и нам, для того, чтобы начать заниматься скипингом, необходимо только умение прыгать, ну, и скакалка, конечно.

Польза от прыжков на скакалке. Это отличный способ, чтобы улучшить чувство равновесия, координацию движений, а так же гибкость. Скипинг тренирует дыхательную и сердечнососудистую системы. Прыжки на скакалке – это и прекрасная замена привычным тренажерам. Такие занятия помогут накачать пресс, мышцы рук и икроножные мышцы, они помогут улучшить вашу осанку, что положительно скажется на весь организм.

Практически единственное противопоказание к прыжкам – это проблемы с межпозвоночными суставами и хрящами и сердечно сосудистой системой.

Степ

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут.

Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными можно применять для детей индивидуальные снаряды — ступеньки.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином.

Первый плюс — это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности

движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее оздоровительный эффект.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Во время занятия степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая тоже создает у детей хорошее настроение. Аэробика может проводиться:

- в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительность 25—35 минут);
- как часть занятия (продолжительность 10—15 минут);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в виде показательных выступлений детей на праздниках.
- как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна

превышать 150—160 ударов в минуту.

Круговая тренировка

Круговая тренировка - это серия спортивных упражнений циклического характера, выполняемых (на снарядах с использованием атрибутов, пособий или без них) фронтально или поточно с индивидуально-максимальной нагрузкой при одномоментном участии детей. Все дети одновременно участвуют в учебном процессе, у каждого своё индивидуальное занятие на отдельном участке зала («спортивной станции»), то есть каждый ребёнок активно двигается.

Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребёнка. Он сам задаёт себе темп и регулирует нагрузку. Задача инструктора - создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, т.е. обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребёнку, учитывая его особенности.

В ходе постановки и решения различных двигательных проблем у дошкольников интенсивно формируется двигательное воображение – основа творческой, осмысленной моторики.

Основные принципы организации круговой тренировки с детьми дошкольного возраста:

- Наглядность и доступность (рисунок-схема с изображением вида движения)
- Последовательность и систематичность (от простого к сложному)
- Индивидуально-дифференцированный подход (группа делится на команды по 3-4 человека).

Круговая тренировка способствует повышению общей плотности занятия до 90-95 %, а моторной плотности - до 80-85%. Во время круговой тренировки, при часто сменяющихся видах двигательной деятельности, при высокой моторной плотности занятия, двигательный потенциал детей высок, они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются

физкультурой на протяжении всего занятия, тем самым, испытывая мышечную радость, удовлетворение в движении.

«Игровой парашют»

(в интернете можно встретить еще название «волшебный парашют») – это яркая ткань, состоящая из нескольких цветных секторов, у которой по кругу расположены ручки.

В игре с парашютом отсутствует соперничество, она воспитывает дух сотрудничества, учит последовательным действиям и распределению усилий.

В то время как большинство забав для детей развивают мышцы нижней части тела, игра с парашютом укрепляет главным образом мышцы плеч, предплечий и кистей рук. Создавая с помощью парашюта гигантские волны, дети совершенствуют свои навыки моторного восприятия и развивают чувство ритма.

Большинство упражнений с парашютом включают применение мышц плеча и предплечья в движении вверх-вниз. Бег вокруг парашюта и проходы под ним также составляют значительную часть забав с этим снарядом. Одна из самых важных особенностей игр с парашютом состоит в том, что для участия в них не требуется каких-то особых навыков и координации движений.

Занятия на спортивных комплексах и тренажерах.

Такие занятия дают оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Оздоровительное спортивное оборудование помогает решить проблему дефицита пространства, а кроме того, позволяет выполнять детям их любимые движения: вис, качание, вращение, лазание.

Занятия, построенные на танцевальном материале.

В их содержание включаются музыкально-ритмическая разминка, танцы по степени увеличения нагрузки, хороводы, элементы аутогенной тренировки. Это в высшей степени полезные для здоровья занятия.

Современными исследованиями доказано, что занятия, построенные на танцевальном материале, повышают функциональные способности организма.

Творческие или самостоятельные занятия

(по карточкам)

Эти занятия на закрепление и совершенствование физических навыков. Модификации этих занятий могут быть самыми разнообразными. Смысл этих занятий заключается в том, чтобы научить детей осознанному выполнению движений в правильной последовательности и в нужном темпе.

Эти занятия учат страховке и подстраховке, умению замечать свои ошибки и ошибки товарищей. Педагогическая ценность этих занятий огромна. В оздоровительном же плане — это прямой выход к воспитанию потребности в здоровом образе жизни.

Забочусь о своем здоровье

Занятия, приучающие детей заботиться о своем теле. На этих занятиях дети осваивают азы физической культуры, к которой с полным основанием можно отнести заботу о своем теле. Обучение детей элементарным навыкам ухода за своим телом, так же несложным оздоровительным практикам (туалету носа, приемов водного закаливания, полосканию рта, чистке зубов, самомассажу, оценке своего физического самочувствию...) Программа таких занятий должна быть сквозной: от младшего возраста до старшего. Хотя на

этих занятиях нет активных движений. В плане обеспечения физического здоровья детей они не менее значимы, чем занятия с двигательными нагрузками.

Лучше всего подобные занятия проводить в игровой форме и объединить их общей сюжетной линией.

2. «Роль воспитателя на физкультурных занятиях»

Физкультурные занятия – это основная форма организации физического воспитания в детском саду. Для того, чтобы физкультурное занятие прошло эффективно необходимы слаженные действия инструктора по физической культуре и воспитателя.

Так как воспитатель является активным участником воспитательно-образовательного процесса на физкультурном занятии, то воспитателю необходимо самому знать методику обучения движениям, общеразвивающим упражнениям, особенности выполнения движения, технику выполнения, педагогические требования при обучении.

Воспитатель должен накануне физкультурного занятия ознакомиться с его содержанием, обговорить с инструктором по физической культуре организационные моменты, расстановку оборудования.

При ознакомлении детей с новыми общеразвивающими упражнениями инструктор по физической культуре показывает, как правильно выполнять упражнение, а воспитатель следит за правильностью выполнения задания и при необходимости помогает ребенку действием – направляет, поддерживает. Если дети выполняют общеразвивающие упражнения в звеньях, то инструктором по физической культуре контролирует правильность выполнения упражнений в передних рядах, а воспитатель – в задних.

Существуют разные способы организации детей во время обучения движения: фронтальный, групповой, индивидуальный, посменный, поточный.

При использовании группового способа организации обучения инструктором по физической культуре занимается с одной группой, а воспитатель с другой. При организации поточного способа – «станционального» (кругового) воспитатель и инструктором по физической культуре делят «станции» между собой и следят на них за качеством выполнения упражнений.

Также воспитатель оказывает помощь при размещении оборудования, его уборке. При организации физкультурных досугов, праздников, дней здоровья и д.т. воспитатели должны оказывать посильную помощь инструктором по физической культуре.

Примерное распределение обязанностей при совместной работе инструктора по физической культуре и воспитателя (варианты):

Инструктор занимается ослабленными детьми, воспитатель остальными (и наоборот).

Инструктор занимается отстающими по физической подготовленности детьми, воспитатель с остальными (и наоборот).

Инструктор берет по одному ребенку для индивидуального обучения, воспитатель занимается со всеми детьми спокойной двигательной деятельностью.

Инструктор работает с подгруппами детей, готовя их к творческим выступлениям, воспитатель отрабатывает движения с другой подгруппой на спортивных снарядах.

Инструктор занимается с талантливыми детьми, воспитатель с остальными.

Инструктор и воспитатель занимаются со всей группой тогда, когда движения освоены всеми и показывают друг другу свое творчество, придумывая все новые и новые комбинации движений.

Эти разные варианты можно использовать в зависимости от ситуации.