

Комитет по образованию администрации города Мурманска  
МБУ ДПО города Мурманска  
«Городской информационно-методический центр работников образования»



**Городской фестиваль  
физкультуры и спорта  
«Белый медвежонок»**

**НОМИНАЦИЯ  
«Педагогический пробег по  
стране ЗОЖ»**

МБДОУ г. Мурманска № 127

2023 год

Опыт внедрения эффективных образовательных технологий  
оздоровления, физического развития, формирования культуры  
здоровья и здорового образа жизни дошкольников  
МБДОУ г. Мурманска № 127

Авторский коллектив МБДОУ г. Мурманска № 127:



Ладная Алла Владимировна, старший воспитатель  
Кочетова Юлия Владимировна, инструктор по ФК  
Карнакова Анна Александровна, музыкальный руководитель  
Кабаева Екатерина Олеговна, музыкальный руководитель  
Кудреватых Андрей Юрьевич, педагог-психолог  
Шеремет Елене Александровна, воспитатель  
Березникова Татьяна Васильевна, воспитатель

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<u>Целевой раздел</u> 1.1. Пояснительная записка 1.2. Цель и задачи здоровьесберегающей деятельности 1.3. Ожидаемые результаты	3-8
2.	<u>Содержательный раздел</u> 2.1. Создание здоровьесформирующей предметно-пространственной среды 2.2. Методы, приёмы и формы организации физкультурно-оздоровительной работы 2.3. Инновационные технологии физического развития и оздоровления воспитанников <ul style="list-style-type: none"><li>• Занятия на тренажёрах</li><li>• ДЖАМП-спорт</li><li>• Черлидинг</li><li>• Игровой стрейчинг</li><li>• Фитбол-гимнастика</li><li>• Нейроскакалки</li><li>• Геокешинг</li><li>• Психогимнастика</li></ul> 2.4. Организация работы с семьями воспитанников	9-42
3.	<u>Заключение</u>	43



## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

*Наше будущее – это наши дети. Наша Родина Россия только тогда будет сильной, процветающей и конкурентно-способной страной, когда будет здоровым ее подрастающее поколение. Задача охраны, сохранения и укрепления здоровья детей одна из ключевых в построении и развитии системы дошкольного образования. Здоровье, как функция успешной жизни, в наше время становится необходимым условием культурного развития человека.*

Вырастить здорового ребенка – самое главное, что необходимо сделать педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье детей – это основа формирования социально адаптированной личности.

Здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. И чтобы ребенок был и оставался таковым, необходимо формировать осознанное отношение к своему здоровью, важно сделать двигательную деятельность интересной, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. При этом становится очень важным вопрос организации образовательного процесса на основе комплексного изучения особенностей здоровья и развития воспитанников, наличия определенных двигательных умений и навыков и подбор адекватных средств, методов и приемов работы.

Одним из приоритетных направлений деятельности нашего детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий. Мы уделяем большое внимание технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в МБДОУ № 127.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Здоровьесберегающая деятельность ДОУ

Создание здоровьесформирующей предметно-пространственной среды

Многообразие форм образовательной деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни и физического развития воспитанников

Внедрение инновационных технологий физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста

Эффективное взаимодействие всех участников образовательного процесса (дети+педагоги+родители)

Социальное партнёрство с общественными организациями по развитию физической культуры и формированию здорового образа жизни у детей и взрослых

## ЦЕЛЬ ЗДОРОВЬСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ

- ✚ создание условий для обеспечения ребенку возможности сохранения здоровья, формирования у него необходимых знаний, умений, навыков, способствующих становлению ценностей здорового образа жизни и развитию саморегуляции в двигательной сфере.

### ЗАДАЧИ

#### Для детей:

1. Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.
2. Сохранять, укреплять и развивать физическое и психическое здоровье детей.
3. Поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организации видов деятельности, способствующих здоровьесбережению и здоровьеобогащению.

#### Для родителей:

1. Приобщать ребёнка к здоровому образу жизни социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства.
2. Формировать социально адаптированную личность ребёнка средствами физической культуры, спорта и здоровьесберегающих технологий.
3. Осуществлять сотрудничество и конструктивное взаимодействие с педагогами ДОУ в вопросах физического и психического развития детей.

Для педагогов:

1. Внедрять инновационное содержание ФГОС ДО в практику работы ДОУ.
2. Создать благоприятные условия для физического и психического развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.
3. Развивать здоровьеразвивающую работу в ДОУ с целью создания условий для позитивной социализации и индивидуализации развития детей.
4. Обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи в вопросах здоровья, физического воспитания и развития детей.
5. Повысить социальный статус дошкольного учреждения путём транслирования опыта внедрения здоровьеразвивающих технологий в практику работы ДОУ.

Ведущие линии реализации, раскрывающиеся через следующие позиции:

- ✓ обеспечение ЗОЖ, гарантии здоровья на основе современных медико-педагогических и здоровьесберегающих технологий;
- ✓ забота о социальном благополучии ребёнка;
- ✓ охрана психического здоровья и всестороннее развитие ребёнка.

Основные пути реализации рассматриваются как семейно-общественные формы взаимодействия на основе вариативности и конструктивного диалога.

Направления деятельности детского сада: работа с детьми, работа с родителями, работа с педагогами, социальное партнёрство, обобщение и распространение педагогического опыта.

### 1.3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Снижение  
заболеваемости

Физическое развитие  
и укрепление  
здоровья  
воспитанников

Воспитание привычки  
к здоровому образу  
жизни дошкольников

Повышение  
профессионального уровня и  
культуры здоровья педагогов  
и родителей  
консолидированная работа  
семьи и ДОУ

Развитие интереса у  
дошкольников к  
физической культуре  
и спорту

Организация социального  
партнёрства с  
учреждениями  
здравоохранения,  
образования, культуры и  
спорта

Обеспечение эмоционального  
комфорта и позитивного  
психологического самочувствия  
детей

Организация  
здоровьеформирующей  
предметно-  
пространственной среды в  
ДОУ

Внедрение инновационных  
здоровьесберегающих  
технологий в практику  
работы ДОУ

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ



2.1. Создание здоровьесформирующей предметно-пространственной среды



2.2. Методы, приёмы и формы организации физкультурно-оздоровительной работы



2.3. Инновационные технологии физического развития и оздоровления воспитанников



2.4. Организация работы с семьями воспитанников



## 2.1. Создание здоровьесформирующей предметно-пространственной среды

В МБДОУ г. Мурманска № 127 созданы условия для полноценной двигательной деятельности детей, повышения функциональных возможностей детского организма. В наличии физкультурный зал, оснащенный как стандартным, так и нетрадиционным оборудованием, которое соответствует всем требованиям СанПин. Для занятий с детьми есть как простейшие тренажеры (эспандеры, диски, гантели, нейроскакалки и др.), так и тренажеры сложного устройства. В группах созданы физкультурные центры, включающие в себя атрибуты для проведения утренней гимнастики, подвижных и спортивных игр, материал для самостоятельной физической активности дошкольников разных возрастных групп. На участках МБДОУ размещено стационарное оборудование для реализации потребности детей в движении. Созданы зоны для проведения физкультурных занятий, развлечений и спортивных соревнований на свежем воздухе.





оборудование для спортивных игр



атрибуты



профилактика плоскостопия



спортивные снаряды



тренажёры



полоса препятствий



школа мяча



координация движений



## физкультурные центры в группах



## оборудование

### Атрибуты для:

- общеразвивающих упражнений
- спортивных и подвижных игр
- дыхательной гимнастики
- профилактики плоскостопия
- зрительной гимнастики

- массажные мячи

- карточки гимнастик

- материал для самостоятельной физической активности



## 2.2. Методы и формы организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

**Виды здоровьесберегающих технологий:** медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов, валеологическое просвещение родителей.



<p style="text-align: center;"><b>Формы организации физкультурно-оздоровительной работы</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Виды занятий</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Физкультурные занятия в спортивном зале</li> <li>• Физкультурные занятия на свежем воздухе</li> <li>• Двигательные разминки между занятиями</li> <li>• Физкультминутки во время образовательной деятельности</li> <li>• Подвижные игры и физические упражнения на прогулке и в помещении</li> <li>• Оздоровительный бег в конце прогулки</li> <li>• Бодрящая гимнастика</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Зрительная гимнастика</li> <li>• Кинезиологическая гимнастика</li> <li>• Коррекционная работа с детьми по развитию движений</li> <li>• Пальчиковые игры и упражнения</li> <li>• Самостоятельная двигательная активность детей</li> <li>• Организация досугов, праздников, развлечений</li> <li>• Спортивные соревнования, фестивали</li> <li>• и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Традиционные</i></li> <li>➤ <i>Занятия с использованием тренажёров</i></li> <li>➤ <i>Занятия тренировочного типа</i> (круговые тренировки, строевые упражнения, спортивные игры, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.)</li> <li>➤ <i>Фитболгимнастика</i></li> <li>➤ <i>Игровые</i> (народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.)</li> <li>➤ <i>Сюжетные</i> (включающие в себя синтез различных видов деятельности, объединённых одним общим сюжетом)</li> <li>➤ <i>Спортивное ориентирование</i></li> <li>➤ <i>Ритмическая гимнастика</i> (занятия, состоящие из танцевальных движений)</li> <li>➤ <i>Самостоятельная двигательная деятельность</i> (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания инструктором)</li> <li>➤ <i>Занятия из серии «изучаем свое тело»</i> (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи)</li> <li>➤ <i>Тематические</i> (с одним видом физических упражнений)</li> <li>➤ <i>Контрольно-проверочные</i> (выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).</li> </ul>



### 2.3. Инновационные технологии физического развития и оздоровления воспитанников

Постоянное использование одних и тех же методик работы значительно снижает интерес детей к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, приводит к снижению результативности. Наряду с традиционными средствами и формами работы мы решили применить нетрадиционные, поставив перед собой задачу обновления содержания физического развития дошкольников и определение стратегических линий введения инноваций. Предлагаем вашему вниманию инновационные технологии, вошедшие в практику работы МБДОУ в последнее время.

Занятия на  
тренажерах

ДЖАМП  
спорт

Черлидинг

Игровой  
стретчинг

Фитбол  
гимнастика

Нейро  
скакалки

Геокешинг

Психо  
гимнастика

## ➤ ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРОВ

Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками - занятия с использованием тренажеров. В работе с детьми дошкольного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства.

### Простые тренажёры

Гантели, нейроскакалки, эспандеры, медболы и массажные мячи, ленточные амортизаторы, диск "Здоровье", фитболы, эспандеры, гимнастический ролик, коврики массажные, резиновые массажные кольца, батут и др.

### Тренажёры сложного устройства

Велотренажёр механический с компьютером  
Силовой детский тренажёр «Баттерфляй»  
Силовой детский тренажёр «Плечи сидя»  
Мини-твистер с ручкой детский  
Детский тренажёр «Бегущий по волнам»  
Детский «Степпер с ручкой»

При занятиях на детских тренажёрах сложного устройства важно менять нагрузку, чтобы работали разные группы мышц. Отсюда желательно, чтобы тренажёров было несколько. Это несложно реализовать в условиях ДОУ. Детские тренажёры компактные, в спортивном зале мы разместили несколько устройств, чтобы организовать полноценные занятия для дошкольников.



### **МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ**

- Допуск к занятиям только после определения группы здоровья детей и уровня их функциональной и физической подготовленности.
- Определение оптимального объема физической нагрузки и ее распределение с учетом состояния здоровья детей.
- Индивидуально-дифференцированный подход к детям с учётом уровня их двигательной активности и вышеперечисленных критериев.

## Структура занятий на тренажёрах

Часть занятия	Содержание деятельности	Длительность
<p style="text-align: center;"><b>1 часть</b> <b>Вводная</b></p>	<p><u>Цель</u> - подготовка организма к предстоящей физической нагрузке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровой самомассаж</li> <li>• Комплекс упражнений на фитболе</li> <li>• Суставная гимнастика</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Упражнения с массажными мячами</li> <li>• Упражнения на резиновых ковриках</li> </ul>	<p>3 – 4 минуты</p>
<p style="text-align: center;"><b>2 часть</b> <b>Основная</b></p>	<p><u>Цель</u> - увеличение физиологической нагрузки на организм, при которой интенсивно и последовательно работают разные группы мышц.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа с простыми и сложными тренажёрами</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Элементы самомассажа</li> <li>• Пальчиковая гимнастика</li> <li>• Психогимнастические этюды</li> </ul>	<p>20 – 22 минуты</p>
<p style="text-align: center;"><b>3 часть</b> <b>Заключительная</b></p>	<p><u>Цель</u> – постепенное снижение нагрузки, нормализация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разные виды ходьбы (по коррекционным дорожкам)</li> <li>• Игры малой подвижности, на внимание</li> <li>• Дыхательные упражнения</li> <li>• Упражнения на релаксацию</li> </ul>	<p>4 – 5 минут</p>

## ➤ ДЖАМП – СПОРТ (РЕЗИНОЧКА)



«Резиночки» — популярная спортивная игра, при которой дети прыгают через резиновый шнур, натягиваемый на разных высотах. Для игры нужен отрезок резинки длиной 2-4 метра. Участников должно быть не менее трех. Резиночка связывается и образует замкнутый контур. Она растягивается на ногах двоих участников, а третий начинает игру.

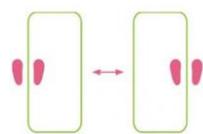
**Целью** игры является повышение двигательной активности детей, укрепление и развитие физического здоровья воспитанников.

### Прыжки через резинку способствуют:



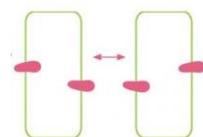
В процессе игры резиночку поднимают на ногах все выше и выше, усложняя таким образом уровень прыжков от самого простого в районе щиколотки до самого сложного – на поясе. Если игрок правильно выполняет все упражнения на предыдущем уровне, он повторяет их на следующем. А если играющий ошибается или сбивается, то ход получает следующий игрок, а предыдущий отправляется держать резиночку. В резиночку можно играть не только вдвоем, ано и вчетвером, парами. Тогда партнер может начать выполнять упражнения вместо того, кто допустил ошибку.

Сами упражнения и их последовательность в различных вариациях «резиночек» могут быть разными.



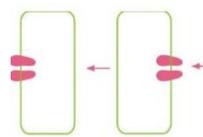
**«БЕРЕЗКА»**

Исходное положение – стоя боком к резиночке. Сначала нужно перепрыгнуть через одну половинку, а затем через вторую так, чтобы резиночка осталась между ногами. Это действие нужно повторить столько раз, сколько лет игроку. Затем нужно выпрыгнуть за резинку.



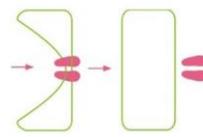
**«ПЕШЕХОДЫ»**

Исходное положение – стоя к резиночке лицом. Прыгать на резиночку нужно так, чтобы каждая половинка ее была прижата ногой к земле, а после сменить ноги.



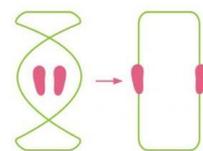
**«СТУПЕНЬКИ»**

Исходная позиция – стоя лицом к резиночке. Прыгаем на ее ближайшую половинку так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижала ее к земле. Затем нужно перепрыгнуть на вторую половинку резиночки, сменив положение ног. Затем нужно выпрыгнуть с резиночки и повторить упражнение в другую сторону.



**«БАНТИК»**

Нужно встать к резиночке лицом. Прыгнуть на ближнюю ее половинку так, чтобы одна нога располагалась ниже нее, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резинку, прыгните на вторую половинку, чтобы ноги располагались симметрично. Затем нужно выпрыгнуть за пределы резиночки.



**«КОНФЕТКА»**

Исходная позиция – внутри резиночки, которая перекручена, будто конфета. Подпрыгнуть, дав резинке раскрутиться и приземлиться ногами на две ее половинки.

## Соревнования по ДЖАМП-спорту в подготовительной группе

В рамках спортивного фестиваля «Белый медвежонок – 2023» в подготовительных группах прошли соревнования по ДЖАМП-спорту в дисциплине «РЕЗИНОЧКА»



Существует огромное количество вариаций упражнений. Освоив простейшие варианты прыжков, ребенок в дальнейшем может улучшить свои навыки, изобрести новые упражнения, усложняя их.

В процессе занятий Джамп-спортом дети приобретают социальные навыки (умение договариваться, соблюдать очередность, осваивают способы разрешения конфликтных ситуаций), приобщаются к ценностям сотрудничества (оказание помощи, планирование совместной деятельности)

## ➤ ЧЕРЛИДИНГ



**ЧЕРЛИДИНГ** - (англ. **cheerleading**, от **cheer** - одобрительное, призывное восклицание и **lead** – вести, управлять) - это вид спорта, который включает в себя элементы гимнастики, акробатики и хореографии.

### ЧЕРЛИДИНГ ИМЕЕТ НЕСКОЛЬКО НАПРАВЛЕНИЙ

#### “ЧИР”

- команда может состоять только из лиц женского пола. Участницы выполняют сложные акробатические и гимнастические элементы, а также строят замысловатые фигуры и пирамиды

#### “ЧИР-МИКС”

- тоже, что и “ЧИР”, но в команде могут находиться мужчины

#### “ЧИР-ДАНС”

- является танцевальным направлением, в котором отсутствуют сложные акробатические и гимнастические трюки

#### “ЧИР-СТАНТ”

- основано на коллективном построении пирамид

#### “Индивидуальный Чирлидер”

- представляет собой сольный номер основного члена команды

Черлидинг является инновационной формой в системе образовательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей. Это современный и массовый вид спорта, который пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовки.

В нашем ДООУ используется «**ЧИР-ДАНС**» – танцевальное направление в черлидинге с помпонами, в котором отсутствуют сложные акробатические и гимнастические трюки. На занятиях дошкольники, даже без особых танцевальных навыков, обучаются элементам черлидинга по показу музыкального руководителя.

**Черлидинг является украшением**

## Черлидинг

- укрепляет физическое и психическое здоровье детей
- формирует потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании
- накапливает и обогащает двигательный опыт детей (овладению элементами основных движений черлидинга)
- развивает коммуникативную культуру детей
- развивает физические качества личности (силу, гибкость, выносливость и координацию)
- воспитывает командный дух, привычки к здоровому образу жизни
- развивает речь детей (в процессе разучивания кричалок)
- развивает интерес к спорту, популяризации черлидинга среди дошкольников

**физкультурно-массовых мероприятий**

**спортивных состязаний**

**тематических праздников**

**флешмобов**

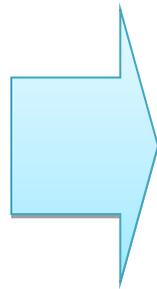


## ➤ ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

**Стретчинг** (от англ. stretching – растягивание) — это система упражнений для растяжки мышц, связок, сухожилий.

**Игровой стретчинг** – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников в игровой форме с помощью специально подобранных упражнений на растяжку мышц.

**Значение  
игрового  
стретчинга**



- Увеличивается подвижность и гибкость суставов
- Мышцы становятся более эластичными и крепкими
- Повышается общая двигательная активность
- Положительно влияет на осанку
- Предупреждает развитие плоскостопия
- Снимается скованность и зажатость
- Развивается чувство ритма
- Воспитываются выносливость и старательность
- Улучшается настроение, поднимается самооценка

## Элементы игрового стретчинга в режимных моментах ДОУ

Занятия по физической культуре

Физкультминутки

Гимнастика после дневного сна

Утренняя гимнастика

Прогулки

Праздники, развлечения

Кружковая работа

## Правила и необходимые условия для проведения игрового стрейчинга

- Занятия проводить в хорошо проветренном помещении
- Коврик для занятия должен быть удобным и иметь приятный цвет для ребёнка
- Дыхание во время занятий должно быть ровным и спокойным
- Чередовать упражнения на напряжение и расслабление мышц. Динамические движения чередовать со статическими. Попряд не выполнять упражнения на сходные группы мышц.
- Упражнения выполнять плавно, не торопясь. Смену упражнений проводить медленно.
- Элементы усложнять постепенно.
- Включать в занятие около 8 - 9 упражнений на различные группы мышц.
- Количество повторов зависит от возрастных особенностей детей: 3 года - до 5 повторений, 5 лет - до 7 повторений, 7 лет - до 10 повторений.
- Подбирать спокойную музыку в умеренном или медленном темпе.



Самолёт



Карусель



Рыбка



Мостик



Змея



Ласточка



## ➤ ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА

Одна из новых технологий физического воспитания – **фитбол-гимнастика**. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

<b>Общие методические требования к проведению занятий</b>	<b>Средства обучения фитбол-гимнастики</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Необходимо соблюдать структуру каждого занятия</li><li>2. Следует рационально регулировать нагрузку</li><li>3. Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.)</li><li>• Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки)</li><li>• Танцевальные упражнения (элементы ритмики)</li><li>• Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний)</li><li>• Подвижные игры и эстафеты</li><li>• Креативные игры и упражнения</li><li>• Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры</li></ul>

## ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ

Этапы	Задачи	Структура занятий
1 этап	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать представление о форме и физических свойствах фитболов.</li> <li>2. Обучить правильной посадке.</li> <li>3. Обучить базовым положениям при выполнении упражнений</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Разминка с различными видами ходьбы, бега</li> <li>➤ ОРУ (5-6 упражнений с фитболом)</li> <li>➤ Игровые упражнения</li> <li>➤ Упражнения на растягивание и расслабление</li> </ul>
2 этап	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.</li> <li>2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка в равновесии и координации).</li> <li>3. Обучить упражнениям на сохранение равновесия в различных положениях на фитболе.</li> <li>4. Научить выполнению упражнений для расслабления мышц на фитболе.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Структура</b> занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе.</li> </ul>
3 этап	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитболов в едином для всей группы темпе.</li> <li>2. Научить выполнению упражнений на растягивание.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Структура</b> занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе.</li> </ul>
4 этап	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Структура</b> занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе.</li> </ul>

## УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛАХ



## ➤ НЕЙРОСКАКАЛКА

**Кинезиология** - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

**Образовательная кинезиология (кинестетика)** – это система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём использования возможностей, заключённых в теле.

**Цель** образовательной кинезиологии – повышение работоспособности, улучшение вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания, создании положительного эмоционального фона, повышение жизненных сил организма.

### ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ:

1. Оптимизация деятельности мозга.
2. Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
3. Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
4. Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
5. Восстановление работоспособности и продуктивности.
6. Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.
7. Профилактика дислексии и дисграфии.



**НЕЙРОСКАКАЛКА** — необычный тренажёр для детей и взрослых. Название его говорит само за себя: «Нейро» — потому что за счет игры улучшаются нейронные связи между полушариями мозга. «Скакалка» — т.к. сохранен весь функционал обыкновенной скакалки. Данный вид скакалки не только позволяет выполнять определенный перечень нагрузок, но и нормализует взаимодействие между полушариями головного мозга.



### ОСОБЕННОСТИ НЕЙРОСКАКАЛКИ:

- Нейроскакалка – это настоящий кардиотренажёр, благодаря которому мышцы быстро разогреваются, укрепляется сердечно-сосудистая система, тренирует мозжечок, межполушарное взаимодействие, а также развивается координация, ловкость, концентрация, выносливость и внимание.
- Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает вращательные движения, а другая должна совершать прыжки.
- Если включить ритмичную музыку и скакать в ритм, то будет развиваться правое полушарие. А если на каждый круг скакалки считать 1-2, 3-4, или произносить какие-либо автоматизированные ряды (времена года, месяца, дни недели), то развиваться будет левое полушарие.
- Улучшается работа вестибулярной системы и гармонизируется работа мозга. Мозг насыщается кислородом: поднимается энергетический тонус, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов.
- Профилактика гиподинамии.
- Развивает крупную моторику.
- Оттачивает ловкость, ритм и точность движений.
- Психические и физические свойства будут развиваться в процессе игры, незаметно для ребенка.
- Нейроскакалка развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

➤ **Но! Будьте внимательны! У этого тренажёра есть противопоказания!**

➤ **Прежде чем использовать его, обязательно проконсультируйтесь с врачом!**

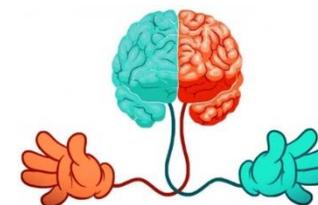


## ИНСТРУКТАЖ: Как научиться прыгать.

1. Соблюдать дистанцию примерно 1,5 м вокруг себя.
2. Выбрать ровную поверхность и освободить необходимое пространство.
3. Пластиковый обруч защелкивается вокруг щиколотки.
4. Для начала вращения необходимо толкнуть ролик скакалки ногой. Он будет светиться от взаимодействия с землей или полом. Потом перешагиваем, затем опять толкаем и перешагиваем.
5. Во время прыжков одна нога вращает нейроскакалку, вторая через нее перепрыгивает.
6. Когда ребенок освоил прыжки, добавляем различные движения рук.
7. Потом добавляем различные атрибуты (все делаем от простого к сложному), между прыжками делаем перерывы.



Таким образом, благодаря нейроскакалке, классические прыжки, так любимые всеми с детства, превращаются в тренировку не только тела, но и интеллекта. Во время движения ногами прорабатывается взаимодействие между левым и правым полушарием, повышается концентрация внимания, улучшается мозговая деятельность. Развивать мозг и заниматься спортом одновременно сегодня стало возможно.



## ***ФЛЕШМОБ НА НЕЙРОСКАКАЛКАХ***

Нейроскакалка универсальна: подходит как для детей от 4 лет, так и для взрослых для похудения и просто поддержания организма в тонусе. Прыгать можно и на улице, и в помещении. Это очень популярный тренажер не только среди детей, но и среди взрослых.



## ➤ ГЕОКЕШИНГ



**Геокешинг для дошколят** – приключенческая игра с элементами туризма и краеведения. Задача, которую решают игроки в геокешинг – поиск тайников, сделанных другими участниками игры. Складывая смысл составляющих его слов *geo* (*земля*) и *cache* (*тайник*), получается – «*поиск тайника в земле*». Это новая игра, которой сейчас увлекаются во всем мире. История геокешинга как современной игры началась в 2000 году и заключается она в поиске тайников.

**Образовательный геокешинг** является одним из эффективных средств использования педагогом инновационных технологий, направленных на индивидуальное развитие личности. Это педагогическая технология, помогающая ребенку самостоятельно познавать окружающий мир. У детей развивается ориентировка в пространстве, мышление, понимание речи, любознательность, наблюдательность и творчество, а также совершенствуются физические качества.

Суть технологии – организация игровой деятельности детей, наполнение её познавательным и развивающим материалом. Таким образом, геокешинг – современная игра, с помощью которой взрослые и дети узнают много интересного о природе родного края, так как она предполагает и поисковую и исследовательскую деятельность. Эта современная технология позволяет проводить обучение детей в виде игры, делает обучение интересным, творческим и значимым для участников. При организации маршрутных игр на свежем воздухе решается большой спектр задач физического развития. В ходе выполнения упражнений у детей развиваются все физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость и ловкость).

### ТИПЫ ЗАДАНИЙ

- Задания на внимательность и поисковую активность вокруг указанной точки
- Задания на коммуникативную активность
- Задания "метки", повторяющиеся от игры к игре

### СПОСОБЫ ПОИСКА КЛАДА

- поиск по загадкам
- поиск по предметам
- поиск по схеме

### ВИДЫ МАРШРУТОВ

- маршрутный лист
- волшебный клубок
- карта
- волшебный экран
- тайники (спрятанные подсказки)

## Этапы реализации маршрутной игры

<b>1 этап – предварительная работа</b>	На этом этапе изготавливается макет группы, детского сада, участка ДООУ или другого объекта, находящегося на территории за территорией учреждения. Также на этом же этапе с детьми проводятся игры-занятия по ориентированию, умение работать с макетом, картой-схемой, умение определять на них местоположение различных объектов
<b>2 этап – подготовительный</b>	На этом этапе педагог создает сценарий, подбирает задачи для каждого задания, и готовит все необходимое для проведения самой игры, целью которой является найти тайник. Создаётся карта-схема, путевые листы, подбираются интересные задания
<b>3 этап – проведение игры</b>	На данном этапе с детьми рассматривается карта-схема маршрута к тайнику, дети дают ответы на вопросы, связанные с предметом или местом, где спрятан тайник. Участники игры проходят по всему маршруту своей путевой карточки, выполняют необходимые задания, находят ключи-подсказки и делают фотоснимки обнаруженного места
<b>4 этап – презентация результатов</b>	На этом этапе дети представляют результат, обобщают полученные знания, оформляют их в конечный продукт

**МАРШРУТНАЯ ИГРА В СТИЛЕ ГЕОКЕШИНГ «ЗАВЕТНЫЙ КЛЮЧИК»  
С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**



Рисуем план



Нас зовут на  
помощь!



Куда отправимся?



Преодолеваем  
препятствия



Где спрятана  
подсказка?



Ищем правильный  
ответ



Последняя  
подсказка



Теперь мы знаем  
где клад!



Бороться и искать!



Ура! Ключ от  
сокровищ найден!



Заслуженные  
награды



Кто ищет, тот  
всегда найдёт!

## ➤ ПСИХОГИМНАСТИКА

«**ПСИХОГИМНАСТИКА**» – как (это) универсальный метод (технология) сохранения и укрепления психического и физического здоровья дошкольников»

Метод психогимнастики включает в себя три основные составляющие: игра, воображаемая ситуация, движение, а как мы знаем игра, воображаемая ситуация и движение – это три ведущие и основополагающие доминанты в развитии ребёнка в период дошкольного детства. Психогимнастика, как технология является универсальным средством в работе не только специалистов, но и педагогов ДОО. Методологическая база, принципы и приемы, на которых строится работа, в данной технологии позволяют решать весь спектр задач, определяемых ФГОС ДО.

В нашем образовательном учреждении данная технология используется как отдельный курс, на основе методических работ Чистяковой М.И., Алябьевой Е.А. в работе с детьми с ОНР. Содержание курса разрабатывается с учетом результатов диагностики и запроса педагогов, родителей. Структура занятия остается традиционной, но может быть модифицирована с учетом особенностей детей: мимический и пантомимический этюды на выражение базовых эмоций; этюды на выражение чувств; игры на развитие мышечного внимания и памяти; коммуникационные игры; психомышечная релаксация.

Педагоги, специалисты при активном сотрудничестве с педагогом-психологом используют элементы психогимнастики: в рамках работы по основным образовательным областям, во время организации режимных моментов, а также как средство взаимодействия с детьми в свободное время.

<b>ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОГИМНАСТИКИ</b>	<b>НАПРАВЛЕННОСТЬ\ЗНАЧЕНИЕ</b>	<b>МЕСТО В РАБОТЕ</b>
<b>Дыхательные упражнения</b>	Гармонизация общего психо-мышечного баланса, формирование навыков правильного дыхания, снятие общего эмоционального напряжения	Как элементы вхождения в занятие. Как часть пробуждающей гимнастики.
<b>Релаксационные упражнения (напряжение и расслабление)</b>	Развитие внимания к собственным мышечным ощущениям, формирование правильного образа своего тела, формирование навыков расслабления, отработка отрицательных эмоциональных переживаний	Первая половина дня – после занятий. Элемент физпаузы в течение занятия.
<b>Этюды на выражение и осознание базовых эмоций, нравственных чувств и качеств; пантомима</b>	Развитие личности, формирование основ осознанного отношения к своим переживаниям, переживаниям сверстников и взрослых. Развитие выразительности в эмоциях и пантомимике. Формирование языка эмоций, элементов осознанного проявления своих отрицательных эмоций	Элементы занятий, направленных на коммуникацию и социализацию. Совместная деятельность с детьми во второй половине дня.
<b>Упражнения на развитие общей координации, двигательного самоконтроля</b>	Развитие умения координировать свои движения и действия по вертикали и горизонтали оси тела, координация в системе «глаз-рука», развитие умения переключаться с одной двигательной программы на другую.	Как элементы организации детей на прогулке.
<b>Игры на развитие произвольности и элементов саморегуляции</b>	Развитие умений сосредоточения на своих ощущениях (мышечных сенсорных), умения управлять и контролировать свои движения, действия в ситуации с правилами, освоение навыков активного внимания и памяти, отработка элементов проговаривания и контроля собственной активности и деятельности	Как элементы занятия по подготовке к школе. Организация детей в совместной деятельности. Игры с правилами.



## 2.4. Организация работы с семьями воспитанников

### **Цель:**

вовлечение родителей в единое здоровьесберегающее образовательное пространство.

### **ФОРМЫ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С СЕМЬЁЙ:**

- + Повышение уровня знаний родителей о ЗОЖ: информационные газеты и стенды по актуальным задачам воспитания, родительские собрания по данной проблеме, консультации.
- + Индивидуальные консультации специалистов (педагога-психолога, учителей-логопедов, музыкальных руководителей, инструктора по ФК) по вопросам здоровьесбережения и здоровьесобогащения.
- + Открытые просмотры режимных моментов, беседы о ЗОЖ в семье.
- + Беседы медицинского персонала с родителями.
- + Ознакомление родителей с антропометрическими данными детей.
- + Совместный контроль заболеваемости.
- + Индивидуальные консультации по работе с детьми в зависимости от диагноза.
- + Участие легкоатлетических пробегах в спортивных соревнованиях.
- + Совместные спортивные досуги, праздники, Дни Здоровья.

- ✚ Создание рукописных книг по ЗОЖ.
- ✚ Участие в фестивале физкультуры и спорта «Белый медвежонок».
- ✚ Клуб выходного дня «Мурманск спортивный».
- ✚ Оформление папок для родителей «Советы Айболита», «Растите малышей здоровыми».
- ✚ Конкурсы детского творчества и фотовыставки «Мама, папа, я – дружная семья».
- ✚ Привлечение родителей к посещению центров дополнительного образования спортивной направленности.
- ✚ Участие в спортивных мероприятиях, которые проводятся в городе: «Праздник Севера», «День физкультурника», «Мурманская миля», «Марш малышей», «Легкоатлетические пробеги» и многие другие.



### 3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Городской фестиваль физкультуры и спорта «Белый медвежонок» традиционно проводится с целью выявления и распространения инновационного опыта дошкольных учреждений в области формирования навыков здорового образа жизни у дошкольников.

Педагогический коллектив МБДОУ г. Мурманска № 127 представил свой опыт по созданию здоровьесберегающего пространства ДОУ. Технологии физического развития и оздоровления дошкольников, представленные в рамках конкурса, являются ежедневной практикой в работе детского сада, широко используются педагогами в образовательном процессе, знакомы детям и их родителям. Мы полагаем, что работа по оздоровлению детей вследствие использования нестандартных форм работы содействует укреплению их психического и физического здоровья.



Мы считаем, что здоровьесбережение – одна из важнейших задач организации работы дошкольных учреждений в условиях крайнего Севера. Работа по внедрению инновационного содержания в образовательный процесс будет продолжена в дальнейшем. Творческий подход в дальнейшем позволит нам обновить и модернизировать содержание имеющейся системы физкультурно-оздоровительной работы новыми инновационными идеями.