



"Інноваційне оновлення фізичного виховання дошкільників"

Методичні рекомендації для інструкторів з фізичної культури

Матеріали з досвіду роботи
інструктора з фізичної
культури ДНЗ №1
Супрун Світлани Василівни

Освіта: вища, К-ПДПІ ім. В.П. Затонського
Стаж роботи: 22 роки.
Спеціаліст вищої категорії



Здоров'я дитини ні з чим незрівнянна цінність.



Основні положення здорового способу життя

1. комплексний підхід до оздоровлення;
2. оздоровчо-виховна робота, яка базується на діагностичній основі;
3. інноваційне оновлення фізичного виховання, тобто впровадження здоров'язберігаючих технологій в роботу з дошкільнятами.



***Алгоритм
діяльності педагога
по створенню здоров'язберігаючої системи в ДНЗ.***

1. Усвідомлення ступеню впливу педагогічної діяльності на стан здоров'я та фізичний розвиток дитини. А саме:

- мотиваційну (бажання та інтерес займатися фізкультурою);
- емоційну (позитивність почуттів та настроїв на фізкультурі);
- вольову (надання свободи вибору діяльності дітям на фізкультурних заняттях).

2. Оволодіння інструктором з фізкультури головними компонентами професійної діяльності:

- культурою взаємодії з дитиною.

3. Усвідомлення того, що здоров'я та емоційне благополуччя дитини – первинне, а програми, завдання – це мета дорослих, це вже потім.

4. Психологічна підготовка інструктора з фізичної культури, яка має три компонента:

- психологічна культура;
- психологічна компетентність в педагогічній діяльності;
- усвідомлення свого внутрішнього потенціалу, сильних та слабих сторін своєї особистості.

5. Інструктор з фізичної культури повинен пам'ятати, що дитина приймає світ емоціями та почуттями, а не інтелектом.

6. Особливу увагу приділяти провідному виду діяльності – грі, (здебільшого творчій).

ІННОВАЦІЙНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ.

**Хребет – ключ до здоров'я
/за методикою Поля Брегга/**

Основна мета

Зміцнення хребта та своєчасне виявлення дітей з порушенням осанки.

Основні завдання:

- формування правильних вигибів хребта;
- забезпечення хребту нормального функціонування;
- зменшення криловидностей лопаток;
- корекція стопи;
- виключення причини хвороб внутрішніх органів.

Перша вправа надає вплив на ту частину нервової системи, яка обслуговує голову, м'язи очей а також цілу низку нервів, які йдуть до шлунку і кишечника . Виконуючи тільки одну цю вправу, ми попереджуємо такі хвороби, як головна біль, напруга очей, нетравлення шлунка і погане засвоєння їжі.

В. п. – лягти на підлогу обличчям донизу, підняти таз і вигнути спину дугою, тіло опирається тільки на долоні і пальці ніг. Таз повинен бути вище голови. Голова опущена, ноги розставлені на ширині плечей. Коліна і лікті випрямлені.

1.Опустити таз майже до підлоги пам'ятаючи , що руки і ноги треба тримати прямо, це придасть особливу напругу хребту.

2.Підняти голову і різко відкинути її назад.

Робити цю вправу потрібно повільно. Опустити таз як можна нижче, а потім підняти його, як можна вище, вигнувши спину вгору. Якщо робити цю вправу правильно, то відчуєте полегшення.



Друга вправа призначена головним чином для стимуляції нервів, які йдуть до печінки та нирок. Вона приносить полегшення у випадку захворювання названих органів по причині нервових зривів.

В. п. – лягти на підлогу обличчям донизу, підняти таз і вигнути спину. Тіло спирається на долоні рук та пальці ніг.

- Повернути таз як можна більше вліво, опустити бік як можливо нижче.
- Прийняти вихідне положення.
- Теж саме вправо.

Руки та ноги не згинати, рухи робити повільно. Спочатку вправа буде вдаватися вам дуже важкою, але поступово робити її буде все легше й легше і не тому, що нарощуються сили м'язів, а тому, що значно зміцнюється нервова система.



Третя вправа розслаблює хребтовий стовбур зверху донизу, стимулює кожний нервовий центр, покращує стан тазової області. Вона накопичує сили прикріплених до хребта м'яз, найбільш важливих для підтримки його у витягнутому стані, стимулюючи ріст міжхребтових хрящів.

В.п.- Сидячи, упор ззаду, руки прямі, ноги розставлені і зігнуті в колінах.

1.Підняти таз. Тіло опирається на розставлені зігнуті ноги і прямі руки. Воно підняте до горизонтального положення хребта.

2.Прийняти вихідне положення.

Цю вправу потрібно робити у швидкому темпі.



Четверта вправа надає особливу силу частині хребта, де зосереджені нерви, які керують шлунком. Вона ефективна для всього хребта, розтягує його і приводить організм в збалансований стан.

В. п.- лежачи на спині, ноги витягнуті, руки в сторони.

1. Зігнути коліна, підтягнути їх до грудей і обхопити руками. Одночасно підняти голову і намагатися доторкнутись підборіддям колін. Держати в такому положенні тулуб 5 секунд.

2. Прийняти вихідне положення.



П'ята вправа – одна з найважливіших для розтягування хребта. Вона стимулює нерви, які йдуть до товстого кишечника.

В. п. – Опуститись на підлогу, обличчям до низу, підняти високо таз, вигнути дугою спину, нахиливши голову і спираючись на прямі руки і ноги. В такому положенні обійти кімнату.



Дихальна гімнастика

/за методикою К.П.Бутейка/

Основна мета:

- бачити різницю між глибоким і поверхневим диханням;
- навчати дошкільників поверхневого дихання у відповідності з ігровими вправами.

Основні завдання:

- розвивати дихальну мускулатуру;
- збільшувати рухливість грудної клітини;
- покращувати лімфо - і кровообіг в легенях.

Дихальна гімнастика

/за методикою О.М. Стрельникової/

Основна мета:

Навчити дітей виконувати вдих і видих під час рухів.

Основне завдання:

Підвищувати життєвий тонус і опірність, загартованість, стійкість організму до захворювання дихальної системи.



Рухова творчість

/за методикою Валентини Шебеко/

Основна мета:

Розвиток рухової творчості дошкільників, активізація мислення і сприяння успішному застосуванню знайомих вправ в нестандартних умовах.



Робота з батьками

Основна мета:

Формування і підтримка інтересу у батьків до оздоровлення як самих себе, так і своїх дітей засобами елементарних валеологічних знань.

Форми роботи з батьками:

- консультації;
- конференції за відповідною темою, де завжди розповсюджуємо найкращий досвід фізичного сімейного виховання;
- конкурси сімейних газет;
- свята та розваги.

