*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение* *Детский сад №37 с. Суражевка Артёмовского городского округа.*

**Семинар-практикум «Современные подходы по физическому воспитанию».**

 Воспитатель: Ивлева Н.Н.

*2023год*

**Форма проведения:** Традиционная, обмен опытом между педагогами.

**Цель:** Поиск путей оптимизации создания условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

**Задачи:**

1. Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.
2. Расширить знания педагогов с учётом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.
3. Развить творческий потенциал педагогов.
4. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Ход семинара-практикума:

**Первая часть:**

Сегодня мы с вами поговорим о современных подходах в физкультурно-оздоровительной работе.

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, 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. Федеральные Государственные Образовательные Стандарты нацеливают содержание образовательной области «Физическое развитие» на достижение целей формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

-Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

-Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

-Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

 **Структура организации физической активности детей включает:**

*Прошу Вас назвать уважаемые педагоги, что именно?* ***(ОТВЕТЫ ПЕДАГОГОВ)***

 **Организованная образовательная деятельность по физическому развитию;**

*-Утренняя гимнастика,*

*-физкультминутка,*

*-подвижные игры,*

*-зарядка после дневного сна,*

*-самостоятельная двигательная деятельность,*

*-музыкально-ритмическая деятельность,*

*-пальчиковая гимнастика,*

*-массаж и самомассаж,*

*-гимнастика для глаз,*

*-дыхательная гимнастика,*

*-закаливание.*

 Всё перечисленное-это содержание нашей с вами работы по организации физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми. И главная цель данной работы: сохранение и укрепление психофизического здоровья детей.

 *Сейчас мы немного освежим память и вспомним теорию. Выполним небольшой тест.*

**Задание 1: Выберите правильный ответ:**

***1.Основной формой организационного систематического обучения физическим упражнениям является……***

А) Подвижная игра;

Б) Утренняя гимнастика;

В) Физминутка;

Г) НОД по физкультуре.

 ***2. Строй, при котором дети стоят один возле другого лицом к центру, называется…***

А) Колонна;

Б) Шеренга;

В) Строй
Г) Круг;

Д) Интервал.

 ***3 Наклоны головы и туловища, приседания, повороты головы и туловища, прогибание туловища, потягивания, поднимание, скрещивание и сгибание рук и ног – это:***

А) Основные движения;

Б) Общеразвивающие упражнения;

В) Психогимнастические упражнения;

Г) Циклические движения.

 ***4.Обучение дошкольников спортивным играм начинается с …….***

А) Соревнований между детьми;

Б) Вопросов к детям;

В) Раздачи пособий;

Г) Разметки площадки;

Д) Разучивания отдельных элементов игры.

***5.Способ организации детей на физкультурной НОД***

А) Фронтальный, групповой, посменный, развивающий и индивидуальный.

Б) Фронтальный, групповой, посменный, поточный и индивидуальный,

В) Наглядный, групповой, посменный и практический.

 ***6.Способ противостоять утомлению в какой-либо деятельности в т.ч. двигательной – это:***

А) Сила,

Б) Выносливость,

В) Быстрота,

Г) Ловкость,

Д) Гибкость.

***7. Способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении, которая является компонентом любого движения – это:***

А) Равновесие,

Б) Глазомер,

В) Быстрота.

 ***8.Сознательная активная деятельность ребёнка, характеризующая точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательным для всех играющих правилами – это……***

А) Двигательный режим,

Б) Основные движения,

В) Подвижная игра.

 ***9.Старших дошкольников обучают следующим спортивным играм:***

А) Бадминтон, баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол,

Б) Волейбол, бобслей, баскетбол, большой теннис,

В) Школа мяча, футбол, волейбол, хоккей.

 ***10.К какой группе методов относятся перечисленные приёмы: показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, рисунки, схемы.***

*А) Физические,*

Б) Наглядные,

*В) Дидактические.*

**Вторая часть:**

 Я хочу представить вам новое направление, такое как детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое здоровье ребёнка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию. Использование элементов детского фитноса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объём двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомить с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

 На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступление от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия с элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психического развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился. Видов детского фитнеса много. Я хочу с вами разобрать самые распространённые виды детского фитнеса, также направленности как:

1. *Ритмическая гимнастика,*
2. *Степ аэробика,*
3. *Игровой стретчинг,*
4. *Футбол аэробика.*

 ***Ритмической гимнастикой называют***-комплекс разнообразных физических упражнений, которые выполняются в разном темпе под музыку. Строится гимнастика на понятных детям упражнениях. Их всегда подбирают, исходя из возраста дошкольника, а также уровня их физической подготовки. Движения

в ритмической гимнастике направлены на развитие координации. Под музыку дети делают чёткие и ритмичные упражнения. С помощью них они учатся владеть телом, ориентироваться в пространстве, укреплять организм и мышечный тонус.

 Один из видов фитнес технологий это: **упражнение игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняют по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу, малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т. д. Эффективность подражательных движений заключается ещё и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

 Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Стретчинг позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывающее глубокое оздоровительное действие на весь организм.

**(Видео)**

 **Степ-аэробика это**-ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

**(Видео).**

 **Фитбол аэробика**-большой мяч, обладающий хорошей упругостью, изготовленный из эластичного ледрапластика диаметром от 55 до 75 см. Используется он в первую очередь для общего оздоровления и укрепления организма, стимуляции вестибулярного аппарата и коррекции осанки.

Врачи в один голос утверждают, что согласны со мнением спортивных экспертов – занятия на футболе оказывают полезный эффект на растущий детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения комплекса оздоровительных упражнений ребёнок получает нагрузку на все группы органов и мышц: мышечный корсет, грудная клетка, руки, ноги, желудок, кишечник и прочее. Помимо всего перечисленного, комплекс фитбол – упражнений способствует развитию баланса, равновесия, помогает улучшить самоконтроль, повышает сосредоточенность ребёнка.

**(Видео).**

**Третья часть: разгадаем кроссворды.**

**Вопросы к кроссворду №1**

***По горизонтали:***

 1.Комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травм, заболеваний.

3.В его целях используют для детей воздушные и солнечные ванны.

5.Как называется гимнастика, выполняемая после сна.

10. Что восстанавливают спортсмены после длительного бега.

***По вертикали****:*

1. Часть физкультурного занятия.

 4.Способности противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

 6.Спортивное сооружение.

 7.Вид спорта, игра.

 8.Основное движение.

 9.предмет, как правило, имеющий упругую поверхность и полный, предназначенный для игры или спортивных тренировок.

**Вопросы к кроссворду№2**

***По горизонтали:***

1.Комплексное качество, позволяющее выполнять сложное по координации движение экономно и точно.

6.Какую атлетику называют королевой спорта.

8.Разновидность бега в старших группах.

9.Регулярное занятие спортсменов.

***По вертикали:***

1. Начало эстафеты.
2. Что несут в руках избранные спортсмены на открытие олимпиады.
3. Место проведения третьего физкультурного занятия.
4. Название гимнастики, в которой участвуют только руки.

7.Способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия.

 10.Зимний вид спорта.

Использование элементов фитнес- технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха. Будьте здоровы, берегите и ускоряйте здоровье «наших» детей!