

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Рябинка»

Консультация для педагогов  
«Игровые технологии оздоровительной направленности  
в образовательном процессе по физическому развитию»

Подготовила:  
воспитатель  
Французова Н.В.

Пошехонье 2018

В условиях введения ФГОС в систему дошкольного образования игра продолжает рассматриваться как основной вид деятельности в образовательном процессе ДОУ. Поэтому в дошкольном учреждении уделяется большое внимание игровым технологиям в образовательном процессе по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста, так как они направлены на решение задач сохранения, укрепление здоровья детей и их физическое развитие.

К оздоровительным игровым технологиям относятся:

- фитнес технологии: игровой стретчинг, фитбол – гимнастика, степ-аэробика, аква-зумба, пилатес.
- танцевально - ритмическая гимнастика (Са-Фи-Дансе, креативная гимнастика, шейпинг);
- игроритмика
- игрогимнастика
- игротанец

**Игровой стретчинг** – оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её.

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры. На каждом занятии дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя упражнения под музыкальное сопровождение (классическая или народная музыка).

Основной организационной формой проведения игрового стретчинга являются физкультурные занятия. Начинать занятия с детьми лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Стоит

обратить внимание на то, что игровой стретчинг проводится со всей группой детей не раньше чем через 30 минут после приема пищи, 2 раза в неделю по 25-30 минут в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Проводит занятия инструктор по физической культуре

### **Фитбол-гимнастика**

Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Фитбол развивает мелкую 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.

Занятия с фитболами начинают со средней группы. Знакомим детей с фитболом, даем представление о физических свойствах мяча, используя игровые упражнения. Начинаем разминку с игровой гимнастики под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”). Все движения выполняются по тексту песен, только сидя на мяче. Далее занятие проходит под любую музыку (лучше в обработке для детей). Темп мелодий может меняться. В начале использовали мелодии медленного или среднего темпа, чтобы организм постепенно входил в дозированную нагрузку. Обязательным условием является наличие игрового сюжета. Основные формы работы – использование на занятиях по физической культуре, элементы могут включаться в утреннюю и бодрящую гимнастику, а могут быть как дополнительная образовательная услуга (кружок, секция). Особое внимание хочется обратить на повышенную сложность работы с фитболом, поэтому занятия проводим только по подгруппам, под усиленным контролем инструктора по физической культуре и воспитателя группы. Группы подбираются с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

**Степ-аэробика** – танцевальная аэробика с применением специальных платформ – степов. Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми старшего дошкольного возраста, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательные системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение.

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.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Степ-аэробика проводится под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

*В детском саду используют следующие варианты степ-аэробики:*

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.) в виде ОРУ с предметами и без;

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение;

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня. Может проводиться как дополнительная образовательная услуга.

**Аква-зумба** – это танцевальные ритмичные движения под музыку в воде. Движения под энергичную музыку становятся еще более эффективными, так как вода создает дополнительную нагрузку на мышцы ребенка. При этом почти не чувствуется усталость. Её можно использовать не только на занятиях в бассейне, но и при проведении детских праздников, развлечений на воде. Занятия целесообразнее начинать со старшего дошкольного возраста, по подгруппам.

**Детский пилатес** – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Благодаря этой технике формируется у ребёнка правильный опорно-двигательный аппарат. Следуя за волшебными героями, дети выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Любые движения в этой технике выполняются плавно, медленно, без лишнего напряжения, поэтому нет опасности растяжения связок. Развивая дыхательные мышцы, пилатес учит и здоровому дыханию. Правильное дыхание вкупе с нормализованным кровообращением будут постоянно насыщать организм кислородом. Безусловно, это положительно скажется на умственных способностях маленького спортсмена, улучшит познавательные умения.

Чтобы ребенок был по-настоящему вовлечен в тренировку, нужно постараться превратить её в игру: придумать веселое путешествие от одной станции к другой (от одного упражнения к другому), «перевоплотиться» в сказочных персонажей, повторить повадки известных ребенку животных.

Занятия проводятся с детьми старшего дошкольного возраста 2 раза в неделю как дополнительная услуга. Продолжительность занятия – 25-30 минут.

### **Танцевально-ритмическая гимнастика.**

В танцевально-ритмическую гимнастику входят: **игроритмика, игрогимнастика и игротанец.**

Существует несколько программ по танцевально-ритмической гимнастике.

К одной из таких методик относится **программа по ритмической гимнастике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной.** Цель программы – развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности. Первой отличительная особенность данной программы в выявлении индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы «на себя», «на взаимодействие с детьми». Вторая особенность – это использование в качестве музыкального сопровождения целостных произведений – в грамзаписи и при непосредственном, «живом» исполнении. Третья особенность данной программы – это акцентирование внимания педагогов на анализе внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку.

**Оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе»** Е.Г.Сайкиной и Ж.Е.Фирилевой по танцевально – игровой гимнастике рассчитана на четыре года обучения – от трех до семи лет. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному развитию. В программе представлены танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Гимнастику проводят по показу педагога, а это для детей наглядный пример правильности выполнения движений. На такой зарядке дети с удовольствием превращаются в часики, изображая движение стрелочек руками, «катаются по небу на облаках», или изображают озорных поросят,

или становятся легкими воздушными «божьими коровками». Благодаря такой гимнастике, каждый новый день в детском саду дети начинают с веселого танца и получают огромный заряд бодрости.

Ещё одной современной программой является **«Музыка с мамой»**, разработанная Сергеем и Екатериной Железновыми. Сюда входят серия компакт – дисков для физического и музыкального развития детей от рождения до школы. Выполняя упражнения со взрослыми ребенок испытывает положительные эмоции, на основе которых и возникают более глубокие чувства: радость, восхищение, восторг.

«Топ-топ» - ритмическая гимнастика под музыку и пение для детей от 2-х до 5-ти лет.

«Прыг-скок» - игровая гимнастика для детей от 3 до 5 лет под музыкальное сопровождение. В предлагаемые комплексы включены как физкультурные, так и сюжетно-образные движения.

Материалы этой программы широко используем при проведении бодрящей гимнастики, динамических пауз, физкультминуток.

**Игроритмика.** В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. При проведении игроритмики нужно обращать внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка. Например, «Топай - хлопай», «Раз, два, три – на носочки».

**Игрогимнастика** служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. Это упражнения строевые, общеразвивающие, дыхательные, акробатические; упражнения на расслабление и укрепление мышц. (например, «Кошечка», «Змейка», «Ёжик», «Мостик», «Корзиночка» и т.п.).

**Игротанец** направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры

ребенка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы). Например, «Полька – хлопущка», «Маленькие утята», «Если весело живется...» и др.

**Ритмопластика** – овладение свободой движения под музыку.

Если характеризовать движения, которые входят в систему упражнений, то можно сказать, что детям предлагается освоить все возможное разнообразие пластических средств: это и основные, общеразвивающие движения, разнообразные жесты, танцевальные движения и т.д. Некоторые композиции предлагаются детям как этюды, другие – как образно-игровые и ритмические танцы. Проводится не раньше чем через 30 минут после приема пищи, 2 раза в неделю со среднего возраста. Следует обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. Проводит ритмопластику инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель или педагог дополнительного образования.

**Креативная гимнастика** это – музыкально-творческие игры, образно-игровые движения (упражнения с превращениями), специальные задания, способствующие развитию выдумки, творческой инициативы, для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения. Она предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности детей, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

В нее входят музыкально-творческие игры, специальные задания, образно-игровые движения.



**Игропластика** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древнегимнастических движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Такие технологии отличаются высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребенка.

**Игровой самомассаж.** Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, положительно влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Рекомендуется проводить игровой самомассаж в виде отдельного пятиминутного занятия ежедневно в виде динамической паузы. Упражнения самомассажа гармонично сочетаются с общеразвивающими упражнениями, поэтому их включают в комплексы утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, а также при организации непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, физкультминутках.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий превращает оздоровительный процесс в увлекательную игру, где дошкольники получают заряд бодрости и хороший эмоциональный подъем.

### **Методические источники:**

1. Е.В.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг», Санкт-Петербург, 2009г.
2. Н. Соломенникова, Т.Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика». М., ННОУ Центр «Фитбол», 1998г.
3. Н.Ч.Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду» М., 2009г.
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008 №5
5. Долгорукова О. Фитнес-аэробика// Обруч 2005 №6
6. Белова Т. А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2009 №7
7. Барабаш Т. Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2011 №12