

Традиционные и инновационные формы и варианты физического воспитания

Традиционные формы:

- занятие по физической культуре в помещении ;
- самостоятельная двигательно-игровая активность детей ;
- занятие по физической культуре на улице;
- индивидуальное занятие с ребенком (мини-группой детей);
- физкультурная минутка;
- физкультурная пауза;
- физкультурные развлечения;
- закаливающие процедуры;
- подвижные игры;
- эстафеты (с участием двух и более команд);
- физкультурный праздник;
- День здоровья;

В настоящее время первое, что можно заметить у детей, - слабое физическое развитие детей. Поэтому, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс проблем.

Сегодня мы с вами поговорим об инновационных формах и вариантах в физическом воспитании, которые могут разнообразить занятия физической культурой и заинтересовать детей на занятиях. В качестве инновации чаще всего рассматривается любое новшество, вводимое в систему традиционного образования. Инновационных технологий много, но мы остановимся на некоторых из них, которые можно использовать при работе с детьми.

1. Корригирующая гимнастика.

Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

2. Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша. Оградить ребенка от простудных заболеваний – задача не из легких. Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет. Что же делать? Бежать к врачу и поить малыша таблетками или прибегнуть к бабушкиным рецептам? Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с ребёнком дыхательной гимнастикой.

3. Виброгимнастика.

Еще один вид инновационной технологии разработал академик Микулин. Называется он виброгимнастика. Это встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм. Виброгимнастика показана детям, которым

по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями. Она может использоваться также как физкультурная минутка во время или после напряженной умственной деятельности.

Например: Нужно подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. При этом происходит то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх. Рекомендуется это упражнение делать не спеша. Нужно также следить за тем, чтобы пятки отрывались от пола не более чем на 1 сантиметр, чтобы не было утомления стоп. Сотрясения не должны быть жесткими и резкими. Общая длительность выполнения упражнения - 1 минута. В течение дня можно проводить ее, смотря по обстоятельствам, 2-3 раза.

4.Игровой самомассаж.

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления. А сейчас я вам предлагаю самостоятельно ознакомиться, и представить друг другу некоторые комплексы самомассажа.

«Неболейка»

Чтобы горло не болело мы его погладим смело погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз

Чтоб не кашлять, не чихать надо носик растирать

Указательными пальцами растираем крылья носа

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком

(Растирать лоб)

«Вилку» пальчиками сделай массируй ушки ты умело

(Растирать пальцами ушную раковину)

Знаем, знаем да, да, да нам простуда не страшна.

Хлопки

5. Музыкально-подвижные игры.

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по физической культуре.

Например: Игра, с которой мы с вами познакомимся, называется «С бубном». Выбирается водящий, он стоит в кругу с бубном, остальные вокруг него по кругу выполняют движения, например, боковой галоп, а водящий стучит в бубен с закрытыми глазами, затем сам прекращает, и играющие тоже останавливаются. Тот, кто оказывается напротив водящего, танцует в паре с водящим, а все хлопают.

6. Игропластика.

Специальные упражнения для развития силы и гибкости, образно-игровые движения, жесты, раскрывающие тот или иной образ, настроение.

Например: «Поза горы». Стоя прямо, пятки и носки соединены вместе, руки опущены. Выпрямить спину, слегка сблизив лопатки и подтянув живот. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Руки начинают самопроизвольно подниматься вверх. Представить себя в образе горы с прочным основанием и вершиной, далеко уходящей в облака

«Поза дерева». Поднять правую ногу, прижав ее подошвой к внутренней поверхности левого бедра. С вдохом поднять руки вверх, соединив ладони. Дыхание глубокое. Удерживать равновесие, стоя на левой ноге. Представить себя в образе дерева: ноги как корни, глубоко уходящие в землю; руки и ладони как ветки и листья дерева

7. Степ-аэробика

Степ-аэробика это ритмичные движения вверх, вниз по специальной платформе. Степ аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Для достижения эффекта продолжительность выполнения таких упражнений должна составлять не менее 20-30 минут.

8. Психомышечная тренировка

К современным методам психокоррекции и психопрофилактики в работе с детьми можно отнести психогимнастику.

Это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, снятию психоэмоционального напряжения.

На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение. С этой целью предлагают детям специальные игровые задания, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом. Для этого дети придумывают новые способы применения предметов физкультурного инвентаря. Например, если этим предметом является мяч, то они придумывают новые способы применения его, пытаются рисовать им невидимые контуры, раскручивать его на полу, словно волчок, или пронести его на голове вместо шляпы.

Чтобы поднять настроение, использую упражнение, которое называется «Салют». Дети принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые с радостным чувством нетерпеливо ожидали прекрасное зрелище - праздничный салют. Произносится: «Огонь». После чего дети вскидывают руки вверх, подпрыгивая, кричат: «Ура», вкладывая в этот крик радость и ликование.

9. Горизонтальный пластический балет (ГПБ) (пластик шоу)– это новая эстетико-оздоровительная технология, сочетающая в себе элементы физической культуры, хореографии, ритмики, пантомимы, художественной гимнастики, аэробики, йоги. Начинается программа ГПБ из следующих стартовых поз: позы «эмбриона» (лежа на боку, сгруппировавшись), позы «полуэмбриона» (то же самое, только несколько раскрыв туловище и конечности; похожа на типичную позу сна), лежа на спине, лежа на животе, в позе на низких четвереньках (в собранном коленно-локтевом положении). Большинство поз и упражнений в ГПБ осуществляется в лежаче-

горизонтированных, четырехопорных («животных») положениях – можно вести речь о партерной гимнастике, выполняемой в кошачьем стиле. Для горизонтального пластического балета характерны относительно медленные, спокойные, плавные движения, приближающиеся к естественным ритмам функционирования основных систем организма (частоты дыхания, сердечных сокращений в спокойном состоянии, ритмичных сокращений желудка и кишечника и др.).

10. Коррекционные физкультурные этюды.

Они представляют собой фрагменты (элементы) занятия по коррекционному физическому воспитанию. Реализуется эта форма в стиле театрализованного действия с эмоциональными ролевыми проявлениями. Коррекционным физкультурным этюдом можно заполнить любую возникающую в образовательном процессе паузу.

11. Физкультурная сказка – это новый тип занятия по физической культуре, в основу которого положен спектакль, целостное игровое действо с хорошо продуманным методическим и литературным сюжетом.

12. Гимнастика пробуждения после дневного сна стала разумной альтернативой традиционной зарядке. Целью гимнастики пробуждения является создание педагогом таких двигательно-игровых условий, при которых ребенок смог бы естественным образом перейти из состояния сна, покоя, к состоянию оптимальной психофизической готовности. Проводится в виде ситуационной мини-игры, двигательно-игровой сказки, посредством образных движений. Для гимнастики пробуждения подходят спокойные, мягкие, «кошачьи» движения.

13. Фитбол – гимнастика – это гимнастика на больших гимнастических мячах. По структуре фитбол – гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трёхчастной формой, где есть: вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений; основная часть – освоение общеразвивающих упражнений; заключительная – подвижная игра и релаксация.

14. Развивающие занятия «Театра физического воспитания»

Это новый подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей.

Театр – это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Каждое учебное занятие, представляет собой ситуационную мини – игру, в которой дети вступают в этап ролевой или «подражательной», имитационной игры, выступая то в ролях животных, то в роли птиц, насекомых или сказочных героев. На таких занятиях дети не замечают, что это занятие по физической культуре, и являются полноправными участниками сказочного театрального действия.

15. СОВМЕСТНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ

Основная цель таких занятий — это помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, родителям — установить эмоционально-двигательный контакт с детьми. Чтобы занятия были интересными и увлекательными, на занятиях следует использовать сюжетные, интегрированные и игровые формы совместных физкультурных занятий. В основе сюжетных занятий, лежат совместные движения детей и взрослых, органично сочетаемые с развитием сюжета. Эффективность занятий зависит не только от формы и содержания, но и от рациональной организации детей и взрослых.

16. Эвритмическая гимнастика

Эвритмическая гимнастика — вид оздоровительно развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.

Основные задачи, решаемые на занятиях по эвритмической гимнастике: чувство темпа и ритма движений, развитие двигательных качеств, снижение тревожности, агрессии, эмоционального и мышечного напряжения, развитие навыков взаимодействия друг с другом, «ритмическое фантазирование» на заданные и произвольные темы.

17. «Забавные физкультуринки» – новая, более гибкая форма гимнастики пробуждения. Ее отличие от гимнастики пробуждения заключается в том, что в работе с детьми педагог не использует единый игровой сюжет. Под «забавными физкультуринками» подразумеваются отдельные игровые упражнения, не связанные друг с другом по сюжету, желательно, с веселыми, юмористическими названиями. Удобны для проведения как в помещении, так и на улице.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, инновационные, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем, используемых без ущерба для здоровья детей.

На этом наша консультация подошла к концу.

Надеюсь каждый выделил для себя что-то новое и полезное.

Спасибо за внимание!