**(Слайд 1)**

**Использование современных технология для физического развития детей дошкольного возраста.**

**(Слайд 2)**

Физическое воспитание в детском саду – это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Согласно ФГОС ДО содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

 В связи с этим актуальными остаются   подходы к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры и предметно - развивающей среды, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать познавательные способности.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в детском саду зависит от разумной организации развивающей среды, которая максимально ориентирована на интересы дошкольника и укрепление его здоровья.

Для успешной реализации оздоровительных задач, решаемых в детском саду, необходимо соблюдение многих условий, одним из которых является создание и использование предметно-пространственной развивающей среды спортивного зала, являющейся основой для приобретения опыта двигательной деятельности, успешного физического развития воспитанников детского сада

**(Слайд 3)**

Наш спортивный зал, оснащен необходимым оборудованием, позволяющим увлечь ребят двигательной деятельностью, привлекает своей яркостью, оформлением, ребятам всегда захочется вернуться.

**(Слайд 4)**

Правильное расположение спортивного инвентаря, позволяет рационально использовать время, отведенное на занятие, его разнообразие позволяет увлечь двигательной деятельностью, а творческий подход педагога, обеспечивает неисчерпаемый интерес дошколят к занятиям в спортивном зале.

Наряду с традиционными средствами и формами работы мы применяем и нетрадиционные, такие как: занятия на тренажерах, игровой стретчинг, фитбол-гимнастика.

**(Слайд 5)**

**Занятия на тренажерах –**одна из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в детском саду

Мы используем от простейших до тренажеров сложного устройства. Занятия проводится 1 раз в неделю с детьми 5-7 лет.

С простейшими тренажерами мы работаем постоянно, они удобны в использовании, не занимают много места, их можно переносить.

**(Слайд 6)**

**К тренажерам простейшего типа относятся:**

• Гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей).

**(Слайд 7)**

**Батут –** это отличный многофункциональный тренажер**.** Он не только дарит детям хорошее настроение, но и укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает физическую форму и общее состояние здоровья, развивает координацию движений.

**(Слайд 8)**

**Гантели** (для укрепления рук и плечевого пояса);

**(Слайд 9)**

**Диск здоровья** (тонизирует мышечную систему, благотворно влияет на общее состояние)

**(Слайд 10)**

**Массажные коврики** (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия);

А так же Мячи-массажеры (для массажа разных частей тела) и Резиновые кольца (для развития мышц кистей рук);

**Тренажёры сложного устройства** имеют привлекательный вид, тем самым, побуждая детей к двигательной активности, что создаёт предпосылки для более разнообразной двигательной деятельности; вносят элементы новизны в образовательный процесс, удовлетворяют потребность детей в движении.

Все тренажеры имеют прочную устойчивую конструкцию и сделаны из безопасных материалов.

**(Слайд 11)**

* **Беговая дорожка и велотренажер.** Занятия на них способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровообращение, укрепляют мышцы тела, повышают их тонус.

**(Слайд 12)**

* **Степпер с ручкой** имитирует подъем по лестнице, предназначен для поддержания балансировки, укрепляет и тренирует мышцы ног.

**(Слайд 13)**

* **Детская скамья для жима со штангой** предназначена для тренировки и укрепления мышц спины, рук, груди.

**(Слайд 14)**

* **Детский эллептический тренажер** может имитировать бег, ходьбу, подъем по лестнице, бег на лыжах. Он включает в работу мышцы спины, рук, ног, груди, ягодичные мышцы и подколенные сухожилия.

**Содержание работы с детьми**

**(Слайд 15)**

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа.

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используем показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучиваем углубленно – уделяем внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе закрепляем навык выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

**(Слайд 16)**

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.

Каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждом тренажере.

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене тренажера.

По окончании выполнения каждого задания на тренажере, во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

**(Слайд 17)**

**Следующей современной технологией, применяемой в нашем детском саду, является игровой стретчинг.**

Это комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для ребенка такие занятия могут стать эффективной формой совершенствования двигательных навыков и познания мира движений. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам, дольше сохраняют работоспособность.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Занятия игровым стретчингом помогают ребенку развивать чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

**(Слайд 18)**

Игровой стретчинг мы используем как форму физкультурного досуга 1 раз в месяц. Занятия проводятся в игровой форме, к детям приходит сказочный герой, вместе с которым они имитируют действия различных животных, персонажей, выполняют различные задания.

**(Слайд 19)**

В игре выделяем несколько этапов: сначала проводится музыкальная разминка для подготовки детского организма к дальнейшим упражнениям, затем дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, закрепляют ранее пройденные задания.

**(Слайд 20)**

Все движения переплетены с сюжетом сказочной истории, которая специально подбирается под тему занятия.

**(Слайд 21)**

**Фитбол – гимнастика**

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

Весь процесс обучения упражнениям условно можно разделить на три этапа:

-Этап начального обучения упражнения (сентябрь-ноябрь);

-Этап углубленного разучивания упражнения (декабрь-февраль):

-Этап закрепления и совершенствования упражнения (март-май).

**(Слайд 22)**

**На первом этапе** даем детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаем правильной посадке на мяче, знакомим с правилами работы с большим мячом. Учим основным исходным положениям фитбол- гимнастики.

**(Слайд 23)**

Для решения этих задач применяем следующие упражнения:

- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу, подбрасыванием и ловлей мяча. В работе используем стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции.

**(Слайд 24)**

**На втором этапе** обучаем детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняем в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаем свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями:

**(Слайд 25)**

лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе; поочередно поднимать сперва правую ногу, затем левую; лежа на животе на фитболе, руки впереди, ноги в “стартовом” положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали; лежа на животе на фитболе перекаты вперед и назад.В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группе темпе.

**(Слайд 26)**

**Третий этап** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой.

    Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений

    Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Фитбол-гимнастика применяем на утренней зарядке 2 раза в неделю. Занимаются дети с 3-4 летнего возраста.

**(Слайд 27)**

Таким образом, использование современных технологий позволяет разнообразить воспитательно-образовательный процесс, делает его более рациональным и эффективным, а так же повышает мотивацию детей к занятиям спортом. Современные педагогические технологии содержат много средств и методик, которые помогают детям «открывать» себя.

Спасибо за внимание.