

Степ-аэробика, квест, футбэг как инновационные технологии по физическому воспитанию детей в ДОУ

Подготовила:
Инструктор по ФК
МКДОУ детский сад № 7
Павлюк Е.В.

Окружающий нас мир стремительно меняется. В основе любых перемен и любого прогресса стоит человек творческий, креативный и здоровый. Востребованными становятся люди, способные мыслить нестандартно, создавать что-то новое, необычное и находить оригинальные решения в любой ситуации. Сегодня в центре внимания – ребенок, его личность, неповторимый внутренний мир, его здоровье. Поэтому основная цель современного педагога– выбрать методы и формы организации воспитательно-образовательного процесса, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности.

В последние годы инновационные технологии, которые используются и в работе с детьми по физическому воспитанию, значительно расширились. Это

- 1. фитбол-гимнастика;**
- 2. черлидинг;**
- 3. геокешинг**
- 4. фрироуп**
- 5. занятия на тренажерах;**
- 6. игровой стретчинг;**
- 7. пилатес.**
- 8. сорси**
- 9. кинезиология**
- 10. виброгимнастика**
- 11. игра футбэг**
- 12. квест**
- 13. ритмическая гимнастика-степ-аэробика**

Коротко остановимся на нескольких из них, которые я использую в своей работе.

1.. Футбэг (сокс) — это подзабытая игра только ногами с соксом -маленьким мячиком. Она развивает ловкость, координацию, внимание, выносливость, Одна из версий происхождения игры «сокс» – старинная русская игра «Зоська». Наши предки на Руси играли в эту увлекательную игру. Нужно было чеканить маленький мячик ногами и считать свои удары. Уронил мячик – ход переходит следующему игроку. Тогда мячик для игры был выполнен из кожи. Правила игры чрезвычайно просты. Современный футбэг (сокс) имеет несколько иные правила в зависимости от направления игры. Детей же заинтересовала и увлекла возможность проявить себя, свои способности, занимаясь, играя с маленьким мячиком. Свои мячи я сшила из детских носочков, набила их крупой. Дети в начале игры с удовольствием разминают их в руках, пытаются угадать, у кого чем мяч набит. Затем с ещё большим удовольствием играют с ними в парах, подгруппах, и по одному.

2. Квест - это командная игра. Идея игры проста – команда, перемещаясь по точкам, выполняет различные задания. Изюминка такой организации игровой деятельности состоит в том, что, выполнив одно задание, дети получают подсказку к выполнению следующего, что является эффективным средством повышения

двигательной активности и мотивационной готовности к познанию и исследованию. Квест-игра может иметь разный сюжет, может быть быстрой, а может и продолжительной. В зависимости от возраста детей и изучаемого материала воспитатель может выбирать разные виды квестов - линейные- штурмовые-кольцевые. Таким образом, образовательный квест – это совершенно новая форма обучения, с помощью которой дети полностью погружаются в происходящее, получают заряд положительных эмоций и активно включаются в деятельность. Очень интересно проводить сюжетные квесты: к 23 февраля, к 8 марта, к 9 мая и т.д. Из моего опыта работы запомнился квест ко Дню защитника отечества. В связи с пандемией нужно было продумать интересное проведение этого мероприятия в групповом помещении. И я остановилась на этой форме. Началось всё с того, что было получено сообщение о потере подарков, которые дети приготовили папам. Что бы их найти нужно пройти маршрут, выполнив различные задания. Эти задания были указаны в конвертах. Их- то и искали дети в различных игровых зонах групповой комнаты. Некоторые задания были спрятаны в спальне, прихожей, рекреации, тем самым мы использовали всё групповое помещение. Получилось очень захватывающее прохождение этапов игры. Во время всего действия дети отгадывали загадки на военную тему, в импровизированном музее знакомились с родами войск, их формой, техникой, попали на солдатскую кухню, где готовили суп, компот, играли в музыкальные игры на привале, прошли эстафету на плацу, познакомились с маленьким, но очень отважным солдатом, охраняющим склад боеприпасов. Конечная точка квеста привела ребят к потерянным подаркам. Вместе с подарками для пап были и найдены небольшие сюрпризы каждому участнику квеста. Эта форма проведения мероприятия очень понравилась детям, дав им возможность проявить себя как личностям творческим, физически здоровым, с активной познавательной позицией. Квест позволил каждому ребёнку проявить свои знания, способности, помог развитию коммуникационных взаимодействий между детьми.

3. Степ-аэробика –это ритмичные танцевальные движения с применением специальных невысоких платформ – степов. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и вестибулярный аппарат, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка. Для того чтобы занятия проходили более интересно, важно использовать музыкальное сопровождение.

Степ-аэробика привлекла меня своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от возраста, физического состояния, подготовленности детей. Для проведения занятий совсем недавно были изготовлены степ-платформы (высота – 8см, ширина- 25 см, длина- 40 см).Сделаны они из старой списанной мебели нашим рабочим по комплексному обслуживанию зданий, т.е. затраты на них были минимальными. И этот незатейливый спортивный снаряд приносит нашим ребятам массу удовольствия, даёт возможность улучшать здоровье. Использую эти платформы в занятиях, в проведении утренней зарядки, в индивидуальной и подгрупповой работе с детьми разных возрастов.

В образовательной области «физическое развитие» главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья, а так

же приобретение двигательного опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация движения и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики рук, а так же правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений. Решению этих задач помогают рассмотренные выше инновационные технологии и приёмы.