**Доклад**

**Тема: «Инновационные формы организации**

**двигательной деятельности детей»**

Выполнила: воспитатель

Прохоренко Ксения

 Игоревна

2020 г.

**Двигательная деятельность** – это естественная потребность **детей в движении**, удовлетворение которой, является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.

Наверное, никто не сомневается в том, что движение имеет огромное значение в жизни ребёнка. Действительно, когда он движется – ходит, бегает, прыгает, бросает мяч, катается на велосипеде и т. д., дыхание его ускоряется, сердце бьётся чаще, а значит, что и **организм лучше работает**, активизируются процессы роста и развития.

**Двигательная** активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям **организма**. Поэтому **педагогам** необходимо позаботиться об **организации детской двигательной деятельности**, её разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к её содержанию.

Задача воспитателя – активизировать интерес к движению, научить управлять движениями, обогащать состав движений и содержание **двигательной деятельности в целом**, развивать **двигательное творчество**.

**Двигательная** активность способствует:

* повышению устойчивости **организма** к различным заболеваниям;
* росту физической работоспособности;
* нормализации **деятельности отдельных органов** и функциональных систем;
* появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Для начала рассмотрим традиционные **формы организации двигательной деятельности детей**.

1. Утренняя гимнастика.
2. Гимнастика после дневного сна.
3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
4. Физкультурные занятия.
5. Самостоятельная **двигательная деятельность**.
6. Физкультминутки.

Немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия:

- недели здоровья

- физкультурный досуг

- физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде

- игры – соревнования

- спартакиады

А нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяют постоянно поддерживать интерес к ним **детей**, индивидуализировать подход к каждому ребёнку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень **двигательной** активности и поло-ролевой принцип подбора движений. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных **форм**, тесно связан с положительными эмоциями **детей**, благотворно влияющими на психику ребёнка.

На данный момент существует множество нетрадиционных методик, которые обеспечивают **формирование прочного**, устойчивого интереса к физкультуре у **детей**, потребность заниматься ею. Нетрадиционность предполагает отличие от классической структуры занятия за счёт использования новых способов **организации детей**, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную **форму построения занятия**, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребёнка;

- обучение основным движениям должно осуществляться по трём этапам – обучение, закрепление, совершенствование;

- содержание и методика проведения должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

А сейчас мы рассмотрим **инновационные формы организации двигательной деятельности детей**.

**1. Динамические паузы** – это большие активные занятия, проводимые в течении дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребёнка в движении. Они развлекают **детей**, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют **детей между собой**, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребёнка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.

Что же представляют из себя динамические паузы? Это подвижные игры, хороводы, упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, а также массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку и специальные занятия по валеологии. Такие занятия можно начать с самого утра. Например, построить **детей в круг**, предложив каждому протянуть руки и поздороваться с соседями. Можно объединить **детей** в пары и предложить им стать локтем к локтю, плечом к плечу, спиной к спине. Такие паузы не только развлекают **детей**, поднимают настроение и позволяют окончательно проснуться по утрам, но и способствуют установлению дружелюбной атмосферы в коллективе.

 **2. Квест** - это увлекательная приключенческая игра как для **детей**, так и для взрослых, в которой необходимо решать самые разные задачи, для того, чтобы достигнуть определенной цели. Задачи могут быть самые разные по своему содержанию и наполнению: творческие, активные, интеллектуальные и т. п. Особенно значимо, что квесты могут проходить как в закрытом пространстве (группа, помещение детского сада, так и на улице, на природе (участок детского сада, город, парк и т. д., охватывая все окружающее пространство.

 **Образовательный квест** – это совершенно новая **форма** обучающих и развлекательных программ, с помощью которой дети полностью погружаются в происходящее, получают заряд положительных эмоций и активно включаются в **деятельность**, ведь что может быть увлекательнее хорошей игры? Живой квест не только позволяет каждому участнику проявить свои знания, способности, но и способствует развитию коммуникационных взаимодействий между игроками, что стимулирует общение и служит хорошим способом сплотить играющих. В квестах присутствует элемент соревновательности, а также эффект неожиданности *(неожиданная встреча, таинственность, атмосфера, декорации)*. Они способствуют развитию аналитических способностей, развивают фантазию и творчество, т. к. участники могут дополнять живые квесты по ходу их прохождения. Использование квестов позволяет уйти от традиционных **форм обучения детей** и значительно расширить рамки образовательного пространства.

**3. Динамический час** – **организуется** воспитателем на дневной прогулке. Его длительность составляет 18 – 20 минут в группах младшего и среднего возраста, 25 – 30 минут в группах старшего дошкольного возраста. Содержание *«динамического часа»* определяется в соответствии с возрастом **детей**, упор делается на основной вид **деятельности – игру**.

Структура динамического часа состоит из 2 частей.

Оздоровительная разминка, она подготавливает **организм** к физической нагрузке. В игровой **форме** используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, иммитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

Оздоровительно – развивающая часть - тренировка определённого вида физических умений и навыков, развитие физических качеств, **формирование** умения играть вместе в подвижные игры. Число заданий зависит от возраста **детей**, погодных условий, **двигательной активности и умений**, места проведения *«динамического часа»*. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются образно-игровые сюжеты.

**4. «Час» двигательного творчества**. **Организуется** в физкультурном зале, дети имеют возможность сами выбирать вид **двигательной активности**, спортивный инвентарь, партнёра и т. д. другими словами, дети могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство. Самостоятельные перемещения способствуют снятию зажатости, нерешительности, скованности. Развивает уверенность в своих силах, в своей безопасности и причастии к общему делу.

**5. Детский фитнес** – это система мероприятий направленных на поддержание и укрепление здоровья нормальное физическое и психическое здоровье, его социальную адаптацию. Использование элементов детского фитнеса в ДОУ *(на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования)* позволяет повысить объем **двигательной активности**, уровень физической подготовленности, знакомит 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 бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Занятия должны быть планомерными, что невозможно сделать без научно-обоснованной системы занятий, разработанной программы и квалифицированного **педагога**.

1. Одна из самых распространенных и современных **форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками** – **занятия с использованием тренажеров**.  В работе с детьми дошкольного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, тренажеры гребли. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, медболы, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

2. **Упражнения игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия *(животных или имитационных действий)* и выполняются 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 развивают творческую **двигательную деятельность**, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т. д.  Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену **двигательной деятельности** из различных исходных положений, дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное действие на весь **организм**.

**3. Степ – аэробика** – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких **платформ – степов** (высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики- 7 и шириной – 4см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4 – 7 лет, 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.

**4. Детский пилатес**– специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для 5-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой **форме**. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Отличительная особенность пилатеса – упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

5. Одна из новых технологи физического воспитания – **фитбол-гимнастика**. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, **педагогике**, медицине. 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.

6. В настоящее время появилось новое направление –**черлидинг**– зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Черлидинг развивает творческие и **двигательные** способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем **двигательной активности детей в режиме дня**, **формирует** навыки общения в коллективной **деятельности**.

**7. СОРСИ** – современная игра, включающая в себя синтез различных видов **деятельности** объединенных одним общим сюжетом. Знакомые упражнения наполняются новыми структурными частями стимулирующие творческий потенциал ребенка. В **двигательной** активности ребенок опирается на самостоятельную **деятельность** в условиях созданной взрослым развивающей среды. Играя в *«СОРСИ»* дети справляются с физической нагрузкой предлагаемой им, которая требует от участников игры большой затраты энергии и побуждает **организм** ребенка к усиленной работе. Осознанность движений обеспечивает возможность их рационального и экономичного использования с наибольшим эффектом.

Игра СОРСИ строится следующим образом.

Дети, отправляясь в путешествие, погружаются в воображаемую ситуацию исследователя. **Детей заинтересовывают**, ставят их в ситуацию субъекта «собственной познавательной деятельности». Развивают у них яркие положительные эмоции, мотивацию **деятельности**, игровую позицию.

Игра состоит из шести испытаний, каждое испытание включает в себя два этапа:

Первый этап – **двигательный**, второй этап включает в себя задания на развитие творческого воображения, образного мышления, самосознания и т. д. Испытание должно проходить в течение 5 – 7 минут.

Во время игры звучит музыка создающая обстановку тревожности, неопределённости. По условию игры дети должны найти ключевое слово игры. За каждое выигранное испытание дети получают ключ. Пройдя все испытания у них должно быть не менее пяти ключей. Это даёт право дошкольникам обменять ключи на сюрприз.

Таким образом, СОРСИ является одной из современных **форм двигательной деятельности**, направленной на решение задач физического воспитания, всестороннего развития и укрепления здоровья **детей**.

8. Фрироуп – это новый вид **двигательной** активности с элементами спорта, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касаний контрольных поверхностей *(земли)*. Результат соревнований во фрироупе, как правило, определяется по времени прохождения дистанции.

Для того чтобы понять основную идею данного спорта необходимо просто представить себе полосу препятствий, которую необходимо преодолеть без касания земли, которую можно преодолевать в одиночку, борясь с собственными слабостями или бороться с противниками. Этот вид экстремальных развлечений проводится как в открытой природной среде, так и в помещениях. Для него не нужно специальное дорогостоящее оборудование или специально для этого подготовленное сооружение. Участвовать в них может любой независимо от возрастных категорий.

Он *«народный вид»* спорта так как для него не надо знать морских узлов, владеть приемами альпинистов. Для тренировки вполне подойдет несколько деревьев и 20 метров веревки.

9. Геокэшинг- одновременно и очень древняя, и совсем новая игра.

С давних пор тема поиска кладов окружена атмосферой притягательной таинственности. Может быть, кто-то из Вас знает, что же такое геокэшинг? Термин английский, состоит из двух слов: *«гео»* – земля и *«кэш»* – клад, тайник. Это новая игра, которой сейчас увлекаются во всем мире. История геокэшинга как современной игры началась в 2000 году и заключается она в поиске тайников. Во время геокэшинга игроки прячут пластиковые контейнеры с содержимым в любой точке планеты, определяют ее координаты с помощью навигатора, выкладывают данные в Интернет, и желающие ищут этот контейнер.

Главная особенность туристического геокэшинга — то, что тайники устраивают в местах, представляющих природный, исторический, культурный и архитектурный интерес. И поэтому прежде чем дать координаты тайника, игроки описывают особенности места: это может быть необыкновенный парк, красивый пруд или озеро. Таким образом, геокэшинг – современная игра, с помощью которой взрослые и дети узнают много интересного о родном крае.

В геокэшинг можно играть и в детском саду, поскольку каждый ребенок мечтает найти клад. Воспитанники, конечно, навигатором не пользуются, ищут место по его описанию, фотографии, рисунку, плану, схеме, карте. А клад- это конфеты, сладости, игрушки.

При правильной **организации двигательной** активности в семье и в детском саду ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом.