МУЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 63»

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ

Физкультурно - оздоровительная работа МБДОУ

**Тема выступления:**

**«Опыт работы инструктора МБДОУ»**

****

****

Подготовил: инструктор по ф.к

Семенченко Л.Ю.

г. Таганрог

Уважаемые коллеги добрый день , прошу обратить ваше внимание на экран где будет представлен мой опыт работы в ДОУ.

**Просмотр видеофильма о работе инструктора МБДОУ д/с №63.**

А теперь я предлагаю вам принять участие в практической части нашего семинара.

Но прежде чем мы перейдём к практике предлагаю вам поучаствовать в музыкальной разминке

**1.Разминка- («Делайте зарядку с пампонами»)**

**2.** Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками – **занятия с использованием тренажеров**.

Использование различных тренажеров помогает существенно оптимизировать и разнообразить физкультурно оздоровительную деятельность с детьми. Они в значительной мере повышают эмоциональный тонус, развивают чувство ответственности и самоконтроля , интересны и доступны детям .

**3.**Существуют тренажеры разного типа простейшего и сложного устройства:

Тренажеры сложного устройства(вы их видите на экране) имеют свое специфическое назначение и позволяют ребенку овладеть сложным комплексом упражнений, способствующих развитию силы, выносливости и скоростных качеств.

**4.**К простейшим тренажерам относятся: детские эспандеры (для кистей рук и туловища), гантели, гимнастические палки , доски для катания (с помощью которых ребёнок учится управлять своим телом, своими движениями ориентируясь в пространстве),балансиры которые развивают не только координацию, но и улучшают работу мозга, укрепляют мышцы всего тела.

**5. 1.Балансиры**

(Предлагаю вам выполнить несколько упражнений на балансире)

*1.удержи равновесие 2.прокати шарик3.поймай мяч 4.попади в цель.*

**6.** Перед вами-**2.** **Координационная лестница -**которая

является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития координационных способностей, скоростных навыков при выполнении движений, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации движений, баланса тела и для синхронизации двигательных навыков.

(Предлагаю вам выполнить несколько упражнений)*(4-6человек)*

*1.обычная ходьба по лесенке здоровья.2.Для малышей приставной шаг, хороводный; прыжки из первой клеточки во вторую -через две клеточки;3.Для детей по старше усложняем прыжки классики; голосовые команды сколько шагов вперёд ,назад. Влево ,вправо(развиваем аудиальное внимание)4.Упражнения «Крабик», «Огненная тропа», «Тяни-Толкай».Упражнение в паре с мячом.*

**7. 3.Лыжи и полусферы**

У нас есть тренажёр который имитирует ходьбу на лыжах. Этот снаряд является средством повышения двигательной активности, совершенствованием деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно- сосудистой, дыхательной); развивает психофизические качества(ловкость, силу, быстроту, выносливость); формирует координацию движений, ритмичность, функцию равновесия. Эти тренажёры развивают физические качества при выполнении скользящих движений .Ребята с удовольствием ходят на лыжах. Мы широко применяем это оборудование в игровой и досуговой деятельности.

(Предлагаю вам принять участие в небольших соревнованиях с применением этих тренажёров) *.(6 человек)*

*Построится в 2колонны поочерёдно дойти на лыжах до верёвочки, остановится взять мешочек попасть в горизонтальную цель(обруч)обойти обруч вернуться к своей команде и передать эстафету следующему участнику.*

**4.Разноцветные стопы- ладошки** – (2-3человека)

Мы используем в динамичных играх на развитие крупной моторики, концентрации внимания и памяти, в ходе игры развивается координация движений, так же снимается стресс и поднимается настроение.

**5.**Собери по схеме **« Разноцветные шары»** (3человека)

Часто на своих занятиях я ввожу логические и развивающие задания для моих воспитанников. Задания можно использовать как в традиционных занятиях так и в досуговой деятельности, игровых занятиях, квестах и на прогулке.

Такой тренажёр довольно просто сделать из подручных материалов…

В данной игре необходимо пройти полосу препятствий и разложить разноцветные шары по схеме.

*Необходимо построится в колонну первый участник пролезает в обруч, прыгает по стрелочкам, проходит по мостику выкладывает шарик и возвращается к своей команде передавая эстафету следующему участнику)*

**6. Игра «Кто первый»** *(6человек)***проверим ловкость, внимание и сноровку**

*Перед вами три обруча в каждом по четыре шарика разных цветов. Ваша задача слушать и выполнять задания которые я вам говорю в любой момент я вам называю цвет мячика и вы должны будете схватить его первым)*

В завершении наших практических занятий приглашаю несколько человек пройти вместе со мной по музыкальной дорожке из обручей.

**7.Музыкальная дорожка по обручам** *(шагаем по обручам под музыку начинаем с правой ноги; правая в сторону к себе, левая в сторону к себе, носок правой ноги в обруч перед вами и к себе и прыжок вперёд)*

В завершении хочется сказать, что использование тренажёров позволяет не только закреплять и развивать основные движения, правильно формировать костно-мышечную систему, повышать иммунитет, активизировать умственные способности, но и самое главное доставлять детям массу положительных эмоций.