



Исыпова

Виктория Владимировна

Инструктор по физической культуре

Первая квалификационная категория



Образование: высшее, КФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», 2013 год.

Квалификация: Учитель безопасности и жизнедеятельности и педагог по физической культуре по специальности «Безопасность жизнедеятельности» с дополнительной специальностью «Физическая культура».

Курсы повышения квалификации: «Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми в рамках реализации ФГОС ДО», 2017 год; «Фитнес-технологии в системе дошкольного образования (игровой стрейчинг, степ-аэробика, хатха-йога, фитбол-аэробика)», 2019 год; «Фитнес-технологии в системе дошкольного начального общего образования (игровой стрейчинг, степ-аэробика, хатха-йога, фитбол-аэробика)», очно, 2020 год.

Стаж педагогической работы: 5 лет, 4 месяца.

Педагогическое кредо: Я совершенно уверена, именно в труде, и только в труде, велик человек, и чем горячее его любовь к труду, тем более величественен сам он, тем продуктивнее, красивее его работа. **Максим Горький**

Тема моего педагогического опыта: «Кроссфит» как средство развития физической силы у детей дошкольного возраста

Актуальность: В последнее время физическое воспитание приобрело особую актуальность, поскольку даже у детей дошкольного возраста нередко наблюдается дефицит двигательной активности. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы повысить физическую подготовленность дошкольников. Одним из путей решения этой проблемы является внедрение в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста элементов нового направления в технологии физического воспитания – «Кроссфит». Применяемые мною элементы из системы упражнений «Кроссфит» с помощью стандартного оборудования подразумевают интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки, направленной на увеличение физической силы и выносливости организма детей старшего дошкольного возраста, тем самым способствует их оздоровлению. «Кроссфит» - инновационная здоровьесберегающая технология. Преимущество, доступность, безопасность и гибкость системы, максимальный эффект за минимальное время.

Цель предъявляемого опыта: Развитие физической силы и выносливости детей старшего дошкольного возраста посредством системы физической подготовки «Кроссфит».

Задачи:

1. Знакомить детей с элементами системы «Кроссфит».
2. Обучать техникам и приемам со спортивным инвентарем.
3. Воспитывать стремление к точному, энергичному выполнению всех упражнений.

Мои публикации:

1. Сборник практических материалов для педагогов дошкольных образовательных организаций «Становление ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста», Красноярск 2018 г.
2. Сборник из опыта работы инструкторов физической культуры, музыкальных руководителей и воспитателей дошкольных образовательных учреждений Советского района г. Красноярска «Мы в Сибири живем и здоровыми растем!», Красноярск 2020 г.

Формы и место предъявления результатов: <https://kras-dou.ru/56/konkursy/vospitatel-goda-2022#%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F>