

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД "АЛЁНКА" С. ЛЕНИНСКОЕ"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Консультация

«Инновационные технологии в физкультурно-оздоровительном
процессе»

Подготовил:
Воспитатель Н.С.Елисеева

с. Ленинское, 2021 г.

Консультация : «Инновационные технологии физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ»

Чтобы сделать ребенка

умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым:

пусть он **работает, действует,**

бегает, кричит, пусть он

находится в постоянном движении!

Жан-Жак Руссо

Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе - создание прочного фундамента здоровья. Согласно ФГОС ДО в процессе образовательной деятельности в дошкольном учреждении необходимо плавно сочетать индивидуальный и дифференцированный подход к каждому ребенку.

На сегодняшний день в центре внимания - ребенок, его личность, неповторимый внутренний мир. Поэтому основная цель современного педагога – выбрать методы и формы организации воспитательно-образовательного процесса, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности.

И уже сегодня показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач. Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье - человек радуется, спокойно живет, **работает**, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребенка.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества,

навыки и умения ребенка, который служит основой его нормального физического и психологического развития.

Так же дошкольный возраст является благоприятным периодом для **выработки** правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Первое, с чем мы сталкиваемся - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают (*гиподинамию*) "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикация и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанки. Поэтому многие дети нуждаются в **особых технологиях** физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти **технологии** должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы в нашем ДОУ является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных **физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий**, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Исходным звеном **работы с детьми по здоровьесберегающим технологиям** в дошкольном учреждении является комплексная оценка состояния здоровья и физического развития каждого ребенка, а также динамическое наблюдение за изменениями.

Диагностика позволяет определить **технику овладения основными двигательными умениями, выработать индивидуальную нагрузку, определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия**, учитывая недостатки в работе по физическому воспитанию.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих **технологий** стала приоритетным направлением в деятельности детского сада.

Решая **физкультурно — оздоровительные задачи**, дошкольное учреждение организует разностороннюю деятельность направленную на сохранение здоровья детей, реализует комплекс профилактических, воспитательно - образовательных, оздоровительных мероприятий, использует в процессе физического воспитания дошкольников известные **физкультурно-оздоровительные методики и**

инновационные технологий, адаптированные к возрастным особенностям детей.

Любая **инновация** представляет собой не что иное, как создание и последующее внедрение принципиально нового компонента, вследствие чего происходят качественные изменения среды. **Технология**, в свою очередь, является совокупностью различных приемов, которые применяются в том или ином деле, ремесле или искусстве. Таким образом, **инновационные технологии** в ДОУ направлены на создание современных компонентов и приемов, основной целью которых является модернизация образовательного процесса. Для этого педагогические коллективы в детских садах разрабатывают отличающиеся от других дошкольных учреждений новейшие модели по воспитанию, физическому развитию и интеллектуальному развитию малышей. В своей профессиональной деятельности педагоги используют методический инструментарий, способы и приемы обучения, полностью соответствующие принятой модели. Современные образовательные **технологии** в ДОУ применяются все чаще, а результат их внедрения будет проявляться еще не одно десятилетие.

К инновационным технологиям физкультурно – образовательной работы относят здоровьесберегающие **технологии**.

Ныне существующие здоровьесберегающие образовательные **технологии** условно можно разделить на три подгруппы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в **физкультурном** или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть **физкультурного занятия**, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность **технологии**. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (*Чайковский, Рахманинов, звуки природы*).

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (*в любое удобное время*).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика (*бодрящая*) – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (*игротренинги и игротерапия*) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье» - 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение точечного самомассажа проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (*специальные модули*).

3. Коррекционные технологии.

Технологии музыкального воздействия – в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Отдельно как о технологиях здоровьесбережения можно говорить о закаливании.

Закаливание - важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;
- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, должно привести не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Использование ИКТ (*информационно-компьютерных технологий*) Информационно-компьютерные технологии активно используются как в воспитательно-образовательной, так и в методической работе дошкольного образовательного учреждения. Такие занятия позволяют интегрировать аудиовизуальную информацию, представленную в различной форме (видеофильм, анимация, слайды, музыка, активизируют внимание детей благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике.

Педагогам – активным пользователям интернета компьютер помогает получить дополнительную информацию, которой нет в печатном виде, а также разнообразить иллюстративный материал при подборе наглядного материала к занятиям.

Нетрадиционные виды упражнений:

- Игровой самомассаж.

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

- Пальчиковая гимнастика.

Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

- Музыкально-подвижные игры.

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

- Креативная гимнастика.

Предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. В нее входят музыкально-творческие игры, специальные задания.

- Игропластика.

Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древнегимнастических движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают ребенку волю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.