Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

«Чтобы сделать ребенка умным и радостным,

сделайте его крепким и здоровым: пусть он

работает, действует, бегает, кричит, пусть он

находится в постоянном движении»

Жан Жак Руссо.

В настоящие время, актуальной проблемой являются новые подходы и технологии в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – первоочередная социальная задача. Во все времена здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и не проходящей ценностью. Здоровье – это не только болезни, но и здоровый образ жизни. Разные факторы определяют здоровый образ жизни, но прежде всего, это физическая культура и спорт. Именно здоровье обеспечивает возможность успешной психологической и биологической адаптации человека к условиям окружающей среды. «Здоровье есть высочайшее богатство человека» (Гиппократ). Но, к сожалению, в настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность.

И ведь действительно, работая над данной проблемой, я столкнулась с тем, что у детей слабое физическое развитие. А именно в период дошкольного детства происходит закладка важных процессов становления личности ребенка, формирование его способностей, интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе - создание прочного фундамента здоровья. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет жизни ребёнка. Сейчас у детей наблюдается искривленная осанка, лишний вес, косолапость. Идет задержка возрастного развития координации движения, ловкости, быстроты, силы, гибкости и выносливости.

Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах. Так как же помочь ребенку, как заложить в нем качества, необходимые для формирования здорового образа жизни? Физкультурные занятия – это всегда удовольствие для детей. Но традиционные занятия не очень нравятся малышам. Одним из путей решения данной проблемы, является использование в процессе физического воспитания дошкольников инновационных технологий, адаптированным к возрастным особенностям детей. При выборе нетрадиционных форм, инструктору по физическому развитию необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия для проведения занятия, а так же физическую подготовку детей и индивидуальные особенности. Оздоровительный эффект, тесно связан с положительными эмоциями, которые благотворно влияют на психику детей.

На пример танцевальная гимнастика, креативный и нетрадиционный вид упражнений. В которую входит игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Использование танца позволяет поддерживать гибкость позвоночника, способствует развитию воображения и творческих способностей ребенка. Игровой метод облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений. Предполагается, что освоение гимнастики поможет естественному развитию организма ребенка.

Дыхательная гимнастика – повышает силу межреберных дыхательных мышц, тем самым повышается дыхательный объем легких.

Инновационная технология академика А.А. Микулина – виброгимнастика. Это встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм. Во время ходьбы, бега, прыжков со скакалкой происходит вибрация капилляров. Это усиливает движение крови вверх, к сердцу и приводит к энергичному выталкиванию шлаков из клеток и межклеточного пространства инерционными силами.

Известно, что движение рук тесно связано с умственным развитием детей. Следовательно, пальчиковая гимнастика неотъемлемая часть физкультурных занятий. Она служит для развития мелкой моторики и координации движений рук.

Все большую популярность набирает стретчинг. Он основан на статичных упражнениях, предназначенных для растяжки мышц и суставов организма. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение, улучшает настроение, кроме того, он придает ребенку уверенность в собственных силах.

Одна из новых технологий физического воспитания – фитбол-гимнастика. Фитбол-гимнастика способствует развитию координации движений, нормализации работы нервной системы , улучшает кровообращение позвоночника, укрепляет мышечный корсет и развивает двигательные качества.

Так же, существует новый тип двигательной активности с элементами спорта – «Фрироуп». Он осован на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касаний контрольных поверхностей.

Игра, является ведущим видом деятельности ребенка. В игре ребенок сам стремится научиться тому, что он еще не умеет. Современная игра «Сорси», включает в себя синтез различных видов деятельности объединенным одним сюжетом. Игра в «Сорси» побуждает организм ребенка к усиленной работе, дети справляются с физической нагрузкой предлагаемой им. Осознанность движений обеспечивает возможность их рационального и экономичного использования с наибольшим эффектом.

Таким образом, технологии сохранения и стимулирования здоровья в образовательной деятельности являются неотъемлемой составляющей всей здоровьесберегающей работы ДОУ. Сегодня 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. Добиться успехов в укрепление здоровья и полноценном физическом развитии ребенка, можно только при использовании различных инновационных технологий.