Технологии физического развития детей дошкольного возраста в современном образовательном пространстве ДОУ

|  |
| --- |
|  |

Оглавление.

1. Введение……………………………………………………………………………………………………………3
2. Глава 1 Основы физического развития…………………………………………………………….5
   1. Определение понятий…………………………………………………………………………………5
   2. Физическое воспитание………………………………………………………………………………6
3. Глава 2. Комплексный подход к формированию ЗОЖ………………………………… 10
4. Глава 3. Технологии оздоровительной образовательной деятельности дошкольников…………………………………………………………………………………………….. 13

3.1 Современные здоровьесберегающие технологии……………………………… 13

3.2 Подвижная игра – как основа физического воспитания……………………… 18

3.3 Инновационные технологии физического развития…………………………… 20

5. Заключение…………………………………………………………………………………………………… 28

6. Литература…………………………………………………………………………………………………… 29

Введение

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам **дошкольных учреждений**. Полноценное **физическое развитие** и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Слова Сократа «Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто» актуальны и сегодня. В современной системе российского образования множество проблем. Одна из важнейших, требующих решения, - это проблема ориентации всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Она без всяких натяжек и преувеличений может быть названа проблемой №1 как по актуальности сегодня, так и по стратегическому значению для развития образования в России на обозримое будущее. Фундаментом здоровья взрослого человека является здоровье ребенка, от состояния которого будет зависеть выполнение им в дальнейшем присущих ему социальных задач, и, в конечном итоге, благополучие всего общества.

Начинаясь в семье и продолжаясь далее в образовательных учреждениях, проходит процесс усвоения ребенком норм и правил взаимодействия с окружающей средой, управления своими потребностями, осознания индивидуальности.

Неблагополучные демографические процессы в нашем обществе сопровождаются ухудшением здоровья подрастающего поколения. Решение вопроса о здоровье детей имеет важное значение для достижения оптимального здорового общества: они - родители поколения ближайшего будущего.

На протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе детей. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что уровень заболеваемости дошкольников увеличился более чем в два раза. Дети испытывают "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, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность.

«Актуальной задачей физического воспитания, — говорится в Концепции дошкольного воспитания, — является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться.

Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, использование современных технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.

Целью моей работы является теоретическое обоснование

современных технологий физического развития дошкольников.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

раскрыть основы физического развития детей;

определить комплексный подход в формировании здорового образа жизни; проанализировать аспекты современных технологий в сфере физического развития и воспитания.

**Глава 1.Основы физического развития детей.**

**1.1 Определение понятий**

В узком смысле *физическое развитие* ребенка - процесс формирования и

последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных

морфофункциональных свойств его организма, обозначаемых

антропометрическими и биометрическими показателями (рост, вес, окружность

грудной клетки, жизненная емкость легких; состояние осанки, изгибов

позвоночника, динамометрия, изменение сводов стопы и др.)[3]. В широком

смысле физическое развитие предполагает развитие психофизических качеств и

двигательных способностей (силы, выносливости, быстроты, гибкости,

ловкости, координации, глазомера.

Физическое развитие детей – объект постоянного внимания специалистов

(медицинских и педагогических). В условиях ДОО два раза в год ( в сентябре и

мае) проводится его диагностика, а также определяется уровень

подготовленности воспитанников. Данные медико-педагогического

исследования заносятся в индивидуальную карту здоровья и физического

развития. Показатели сверяются с нормативами, определяется уровень, который

служит основой для перспективного планирования в ДОО физического

воспитания. По мере необходимости намечается индивидуальная коррекционная работа. Современное и полноценное физическое развитиеявляется залогом здоровья и основой формирования произвольногодвигательного поведения. В качестве критериев его оценки у дошкольников можно выделить следующее:

-прочное запоминание правил ДОО;

-выбор средств для организации своего поведения;

-планирование, контроль и выполнение действия по правилу, образцу;

-предвосхищение промежуточных и конечных результатов своих

действий, а также возможных ошибок;

-умение начинать и заканчивать действие в нужный момент;

-торможение импульсных реакций.

Одно из условий успешного физического развития – физическое

воспитание.

Проблемами физического воспитания в отечественной педагогике

занимались А.И. Быкова, Е.Н. Вавилова, Ю.Ф. Змановский, Е.Г. Леви-

Гориневская и др.

Физическое воспитание – организованный педагогический процесс,

направленный на разностороннее морфологическое и функциональное

совершенствование организма, формирование двигательных навыков,

психофизических качеств, достижение физического совершенства. Под

воздействием физического воспитания усваиваются основы физической

культуры, гармонически развивается личность[9].

Термин «физическое образование» ввел П.Ф. Лесгафт, который создал

оригинальную систему физического образования в России.

Физическое образование - комплексный процесс, организованный

взрослым и направленный на овладение профессиональными знаниями,

двигательными навыками, физическими качествами, привычки к здоровому

образу жизни.

Физическая подготовленность является результатом физического

образования и воспитания. Под физической подготовленностью подразумевается наличие у ребенка определенного уровня компетентности в плане физического развития, уровня развития двигательныхумений и навыков, физических качеств.

Система физического воспитания базируется на единстве цели, задач и

средств, форм и методов работы и направлена на укрепление здоровья и

всестороннее физическое развитие.

**1.2.Физическое воспитание**

Система воспитания ребёнка, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, включает в себя несколько направлений: обеспечение физического и психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья, приобщение ребёнка к общечеловеческим ценностям. Следует учитывать возраст детей, имеющиеся условия и конкретную систему действий.

Это требует от специалистов физического воспитания и воспитателей высокого профессионализма, серьёзной теоретической и методической подготовки, гуманного отношения к детям, установления партнёрского стиля общения.

У физически активных детей значительно снижается риск развития многих заболеваний, включая сердечно-сосудистые, и понижается уровень холестерина в крови. Привычки закладываются в начале жизни и свидетельствуют о том, что физически активные дети, как правило, чаще становятся физически активными взрослыми.

Подвижный ребенок обладает: более крепким здоровьем; менее подвержен сердечным приступам; чувствует себя более энергичным; лучше контролирует свой вес; у него нормальный уровень холестерина в крови; крепкие кости и мышцы; его кровяное давление соответствует норме; у него наблюдается улучшение координации и равновесия, повышается способность к физическому расслаблению и, следовательно, возможность избежать хронического напряжения мышц шеи и спины.

Регулярная физическая нагрузка уменьшает эмоциональные проблемы, такие как тревога и депрессия, и, наконец, ребенок чувствует себя уверенным, счастливым и расслабленным, у него улучшается сон.

В наше время ведение неподвижного образа жизни превратилось в норму для многих детей, которые не имеют должной физической нагрузки.

Обычно неподвижный образ жизни связывают:

– увлечением компьютерными играми;

– использованием Интернета;

– просмотром телевидения.

Немалую роль в активном образе жизни детей играет семья. Исследования показывают, что от семьи зависит, занимается ли ребенок организованными видами спорта вне школы. Необходимо поощрять быть физически активным.

Родители помогут своим детям в решении этого вопроса, если:

– на собственном примере продемонстрируют преимущества активного образа жизни;

– покажут, что семейный отдых может предоставить возможность быть физически активными (например, совместные спортивные игры);

– будут приобщать ребенка к прогулкам пешком и на велосипеде;

– будут поддерживать своего ребенка, когда он участвует в спортивных состязаниях;

– установят время, которое ребенок может проводить за компьютером и перед телевизором.

К основным принципам укрепления здоровья относятся:

– понимание необходимости движения – любая форма физической активности является возможностью улучшить свое здоровье;

– любые формы физической активности (ходьба, катание на велосипеде и т.д.) должны стать ежедневными и войти в привычку;

– ежедневная умеренная двигательная нагрузка должна составлять не менее 30 мин (например, ходьба и катание на велосипеде);

– регулярное выполнение небольшого количества интенсивных по физической нагрузке упражнений поможет детям улучшить свою физическую форму и приобрести дополнительную пользу для здоровья.

Важно обеспечивать широкий круг спортивных и оздоровительных мероприятий для пропаганды активного и здорового образа жизни.

Многие современные дети рискуют превратиться в малоподвижных тучных взрослых. Малоподвижный образ жизни в ранние годы может повлечь за собой не только появление избыточного веса в дальнейшей жизни, но и повысить риск заболеваемости различными тяжелыми болезнями, такими, как ишемическая болезнь сердца, диабет, и другими хроническими болезнями.

Многочисленные исследования показали, что у ребенка в возрасте от 5 до 10 лет имеются предпосылки к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, которыми страдают взрослые. Такими факторами риска являются: повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина, ожирение, отсутствие физической активности и воздействие фактора «пассивного курильщика». Все это негативно влияет на состояние здоровья во взрослой жизни.

Физкультурные занятия должны решать проблемы тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, терморегуляции организма, дать должный эффект в укреплении здоровья каждого отдельного индивидуума. Необходимо отказаться от жёсткой методики проведения физкультурных занятий, от их однообразия. Нормативы физической подготовленности должны учитывать уровень физического развития детей, состояние их здоровья, а также их жизненный опыт.

Сохранение и развитие здоровья ребёнка как педагогическая задача может быть решена, *если деятельность педагога будет основана на практическом применении знаний психофизиологических закономерностей развития человека и направлена на создание условий физического, духовного и интеллектуального развития ребёнка.*

В связи с этим появляется *необходимость актуализации профессиональной* *ответственности педагогов и руководителей органов и учреждений* *образования за организацию образовательного процесса* в соответствии с требованиями:

– учёт индивидуальных (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и других) особенностей ребёнка, его темперамента, характера восприятия им учебного материала и т.п.;

– отказ от чрезмерной нагрузки при проведении занятий:

– обеспечение благоприятного морально-психологического климата в коллективе, безусловное сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья детей, Образовательный процесс можно рассматривать как образ жизни, который развивающийся человек ведёт в течение многих лет, прежде чем обретёт (или окончательно утратит, что, к сожалению, случается) независимость, автономию, социальную и личностную ответственность – способность самостоятельно строить такой образ жизни, который наилучшим образом подходил бы именно данному человеку и в то же время воплощал бы потенциальные человеческие возможности.

Образовательный процесс как образ жизни, выстраиваемый изо дня в день педагогами, руководителями, родителями и детьми, содержит в себе огромный развивающий или разрушительный потенциал, в зависимости от того, насколько он согласуется с общечеловеческими потребностями – потребностями в телесном благополучии, безопасности, человеческих отношениях, уважении, достоинстве, смысле повседневных занятий и перспективах.

Пренебрежение этими общечеловеческими потребностями является самой сильной, если не преодолимой преградой получения каких бы, то ни было результатов образования. Внимание к человеческим потребностям компенсирует недостаток многих частных условий и даже при минимальном обеспечении образовательного процесса гарантирует результат.

Главной целью физического воспитания является содействие гармоничному развитию ребенка. Физическое воспитание должно способствовать психомоторному, умственному и эмоциональному развитию детей.

В наиболее общем виде структура программ по физическому воспитанию складывается из трех основных разделов.

1. *Психомоторное развитие.* В ходе формирования психомоторных навыков детей знакомят с названием частей тела, их пропорциональными размерами. Затем у детей формируются визуальное восприятие (способность к визуальным наблюдениям, зрительная память и т.д.), слуховое и, наконец, кинестетическое восприятие.

2. *Обучение двигательным умениям и навыкам.* Этот раздел включает, следующие виды физической активности:

– игровую физическую активность, направленную на развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метание) Помимо контроля за правильностью выполнения отдельных движений детей учат полному контролю за движением своего тела, с тем, чтобы изучаемые двигательные умения могли быть использованы в различных ситуациях.

При организации игровой физической активности детей следует помнить о том, что правила игр должны быть как можно более простыми, а участие в них – массовым. Основу игр соревновательного характера должны составлять взаимопомощь и сотрудничество.

- для занятий гимнастикой с дошкольниками необходим простейший инвентарь: деревянные скамейки, кубы и др.;

– танцы, посредством которых дети учатся придавать движениям интерпретирующий, выразительный и коммуникативный характер. На занятиях танцами детей учат адекватно воспринимать и оценивать пространство, время и силу, взаимоотношения со своими сверстниками и окружающим миром.

Танец подразумевает исследовательскую, импровизаторскую и изобретательскую деятельность детей. Благодаря танцу у детей развивают чувство ритма. В процессе танца дети осваивают различные движения и их сочетания.

3. *Физическая подготовка*, является важнейшим разделом программ по физическому воспитанию детей. Именно на этом, начальном, этапе дети должны всячески поощряться к физической активности, подвижным играм. В доступной форме детям должны объясняться такие понятия, как активный образ жизни, правильное питание, их взаимосвязь и значение.

Помимо теоретической подготовки в рамках этого раздела должно проводиться тестирование уровня физической подготовленности дошкольников. Однако еще не разработаны тесты, позволяющие оценивать уровень развития компонентов физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Физическое воспитание является существенным аспектом воспитания в целом. Важно так организовать физическое воспитание детей, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

**Глава 2. Комплексный подход в формировании здорового образа жизни**

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период,  он является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. У дошкольника высокая чувствительность к воздействию факторов внешней среды.

Наряду с неблагоприятными воздействиями социально-экономических и экологических условий на рост, развитие и здоровье детей отрицательное воздействие оказывает и ряд педагогических факторов:

- интенсификация образовательного процесса;

- стрессовая педагогическая тактика;

- нерациональная организация учебной деятельности;

- несоответствие методик и технологий возрастным особенностям организма ребенка, его функциональным и адаптационным возможностям;

- недостаточная грамотность педагога в вопросах роста и развития, охраны и укрепления здоровья;

- отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;

- недостаточное использование возможностей физического воспитания в целях охраны и укрепления здоровья.

Поэтому так важно на этом этапе сформировать для детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом.

Дошкольные учреждения, выполняя социальный заказ, несут полную ответственность за воспитание человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно, сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, так как от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение, и в первую очередь детский сад, должно стать «школой здорового стиля жизни» детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. В последнее время как часть общей культуры человека выделяется валеологическая культура - социально-психологическая деятельность индивидуума, направленная на укрепление и сохранение здоровья, освоение норм, принципов, традиций ЗОЖ, превращение их во внутреннее богатство личности. Основная роль в организации работы по сохранению и укреплению здоровья отводится воспитателю дошкольного учреждения. Воспитатель должен обладать важными профессиональными качествами, знаниями основ здоровья, здорового образа жизни, владеть здоровьесберегающими технологиями, позволяющими генерировать педагогические идеи и обеспечивающими положительные педагогические результаты.

Неотъемлемой частью любой культуры являются традиции сложившиеся на основе длительного опыта групповой деятельности и прочно укоренившиеся в повседневной жизни, передающиеся вновь приходящим в коллектив, социальную общность правила, нормы и стереотипы поведения, действий, общения людей, соблюдение которых стало общественной потребностью каждого. Создание традиций - это долговременный процесс, требующий порою смены не одного поколения. Ведь важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Недостаточно знать и понимать, важно жить этим. Создание традиций ЗОЖ – это то, что должно лежать в основе валеологической работы в образовательных учреждениях, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции ЗОЖ становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Формирование культуры ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера.  Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу. Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: «трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным». Исходя из этого занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть: систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах дошкольного учреждения (учебных занятиях, режиме дня, занятиях физической культурой, воспитательных занятиях, в мероприятиях общего масштаба для всего детского сада). Чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания

Основная цель валеологической работы – создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Для того чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, разумеется, важно многое:

* и здоровый образ жизни,
* и правильное, полноценное питание,
* и состояние опорно-двигательного аппарата и т.д.

Три утверждения, на которых в первую очередь должна ориентироваться система физического воспитания и развития в дошкольном учреждении:

1.При проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

2.Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

3.Органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

Отсюда и четвёртое утверждение: ***регулярность физических нагрузок способствует нарастанию резервных мощностей организма ребёнка.***

Система работы должна быть построена с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираться на основные принципы психологии и дошкольной педагогики. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни. Именно технологии физического развития детей в условиях современного образовательного пространства помогают решать вопросы эмоционального, психологического, социального, в целом – оздоровительного характера детей дошкольного возраста.

**Глава 3. Технологии оздоровительной образовательной деятельности дошкольников**

**3.1 Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

**«По данным отечественных и зарубежных исследователей здоровье человека зависит:**

* на 50% от собственного образа жизни;
* на 20% от окружающей среды;
* на 20% от наследственности;
* на 10% от уровня развития здравоохранения в стране».

Нельзя улучшить свою наследственность, лично повлиять на уровень здравоохранения, значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого*.*

В детском саду дети проводят значительную часть времени, и задача педагогов сохранять и укреплять их здоровье. Здоровый ребенок – счастливый и успешный ребенок а, значит, в какой-то мере, счастье детей и их успехи, настоящие и будущие, – в руках педагогов. Искусство счастливой и долгой жизни состоит в том, чтобы научить человека с раннего детства следить за своим здоровьем. Если этим не заниматься с детства, в дальнейшем трудно будет это наверстать. Именно поэтому приоритетом в воспитании дошкольников является повышение уровня физического и психического благополучия и прививание привычки регулярных занятий физкультурой. Поэтому возникает необходимость создать определенную систему внедрения оздоровительной деятельности в образовательную систему. В настоящее время - это одна из основных стратегических задач сохранения, развития страны. Для этого разработаны и действуют нормативно-правовые документы, которые регламентируют эту задачу: Закон РФ "Об образовании", О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения" Указы президента России, ФГОС ДОО.

Необходимо создавать такую систему работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни. Самое главное, чтобы каждая образовательная деятельность сочеталась с активным отдыхом, происходила постоянная смена деятельности. Благодаря использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, у детей появляется устойчивая положительная мотивация к сохранению и укреплению своего здоровья. К тому же дети с большим интересом занимаются познавательной деятельностью, становятся более усидчивыми, внимательными, дольше сохраняют работоспособность и намного лучше усваивают материал. Вся образовательная деятельность проходит с позитивным настроем, дети становятся более улыбчивыми, доброжелательными, открытыми, жизнерадостными и раскрепощенными. Они с большим желанием приступают к образовательному процессу, потому что они знают, что данная работа им не будет в тягость, а наоборот, даст положительные эмоции. И здесь уже можно говорить о сохранении не только физического, но и психического здоровья, что является немаловажным для полноценного развития дошкольника.

Использование современных технологий физического развития в образовательной деятельности выглядит очень естественным с точки зрения ребенка и является одним из эффективных способов повышения мотивации и индивидуализации его учения, развития творческих способностей, создания благополучного эмоционального фона, укрепления и развития физического здоровья.

Здоровьесберегающая технология — это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно — развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы. Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Они включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом. Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.  
  
В настоящее время анализ тематической литературы показывает о многих

имеющих место здоровьесберегающих технологиях. В ДОУ чаще всего используют

здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2.Технологии обучения здоровому образу жизни.

3.Коррекционные технологии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Здоровьесберегающие** | **технологии** |
| Технологии сохранения и стимулирования здоровья | Технологии обучения здоровому образу жизни | Коррекционные технологии |
| - Стретчинг  - Динамические паузы  - Подвижные и спортивные игры  - Релаксация  - Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др)  - Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая | - Физкультурные занятия  - Проблемно-игровые :игротренинги, игро- терапия  - Коммуникативные игры  - Серия занятий«Уроки здоровья»  - Точечный самомассаж | - Технологии музыкального воздействия  - Арт-терапия  - Сказкотерапия  - Технологии воздействия цветом  - Психогимнастика  - Фонетическая ритмика |

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление

ребенка-дошкольника, культивирование

здорового образа жизни. Не случайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДОУ

зависит от:

* типа дошкольного учреждения
* конкретных условий
* дошкольного образовательного учреждения
* организации здоровьесберегающей среды
* от программы, по которой работают педагоги
* продолжительности пребывания детей в ДО
* от показателей здоровья детей
* профессиональной компетентности педагогов.

**Рекомендации по использованию здоровьесберегающих педагогических**

**технологий в ДОУ**

**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*

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-одоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**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 игротреннинги, игротерапия* –

в свободное время, можно во торой половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, оставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. 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 «Уроки здоровья»-*1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

*-Самомассаж.*

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в

различных формах физкультурно-оздоровительной работы.Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том,

как не нанести вред своему организму

*-Точечный массаж.*

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится

строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными

заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал

(специальные модули).

**Коррекционные технологии**

-*Технологии музыкального воздействияв*

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 настроя и пр.

*-Арт-терапия*.

Сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин начиная со средней группы.

Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение

протоколов занятий.

*-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 группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

-*Психогимнастика*

*–*1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.–2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у

ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены

необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен

индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные

мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

“Не навреди!”

Принцип сознательности и активности.

Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности.

Принцип доступности и индивидуальности.

Принцип систематичности и последовательности.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

В работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у

педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и

укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности

корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации

ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены

необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен

индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные

мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

**3.2 Подвижная игра- как основа физического воспитания**

Большое значение в дошкольном возрасте имеет игра, а говоря о здоровьесберегающих технологиях, важно достойное место уделить подвижной игре. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой [2, с. 100].Подвижные игры принято рассматривать как средство упражнения детей в ходьбе, беге, прыжках и других видах движений. Но задача подвижных игр состоит не только в удовлетворении потребности ребёнка в движении. Движения ребёнка необходимо воспитывать. П. Ф. Лесгафт, создавший систему физического воспитания, среди других средств рекомендует и подвижные игры. Говоря о работе с детьми дошкольного возраста, он указывал на преимущество игры перед упражнениями, считая их материалом наиболее доступным, понятным для детей вследствие близости их образов и сюжетов детскому воображению, а также благодаря общественному началу, заложенному в них. Лесгафт видел в игре большую воспитательно-образовательную силу, считал её сложным действием, упражнением более высокого порядка, нежели отдельные гимнастические упражнения; лучшим средством воспитания личности ребёнка. Особо он подчёркивал тот факт, что игра ставит ребёнка в такое положение, когда его ум работает живо и энергично, чувства напряжены, действия организованы [6, с. 79]. Эта тесная связь физического и психического развития находит отражение и в современных научных исследованиях, в частности в работе А.В. Запорожца, и подтверждаются практикой. Многие исследователи (В. Г. Барбаш, О. И. Кокорева, Т. И. Осокина, Н. В. Полтавцева, Е. В. Сагайдачная, Э. Я. Степаненкова, Е. А. Тимофеева) констатируют тот факт, что подвижная игра – средство гармоничного развития и воспитания ребёнка, управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния. В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение. Они рассматривались как основа физического воспитания. Во второй половине 19 века в работах П. Ф. Каптерева, Н. И. Пирогова, позднее Е. Н. Водовозовой, и других подчёркивалось первостепенное значение подвижных игр как деятельности, отвечающей возрастным потребностям ребёнка. В создании теории игры значительный вклад внесли ведущие русские педагоги и психологи. Это А. А. Леонтьев, Н. Н. Подьяков, Д. Б. Эльконин. Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Рассмотрим их классификацию. Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с ним. Игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданными ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, определяющими последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В-третьих, сюжет действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движения и их последовательность [7, с. 200]. При отборе игр, способствующих физическому воспитанию дошкольников, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которым подразумевается, прежде всего, сюжет, тема, правила и двигательные действия. Именно содержание игры определяет её образовательную значимость, игровые действия детей. От него зависит своеобразие организации и характер выполнения двигательных заданий. Я хочу попробовать рассмотреть многообразие подвижных игр с точки зрения их социальной «полезности». Несомненно, любое дошкольное учреждение должно способствовать социальной адаптации ребёнка. Выделим основные позиции, на которые следует обращать внимание. Призыв нашего президента В. В. Путина «Здоровый ребёнок – здоровая нация, здоровая нация – здоровое, богатое государство» [8, с.30]. В подавляющем большинстве, начиная с дошкольного возраста, малыши страдают дефицитом движений. Поэтому двигательная активность выходит на первый план. Подвижная игра способна побуждать детей дошкольного возраста к движению. Итак, первая позиция нашей классификации: – Подвижные игры как средство повышения двигательной активности. Говоря о социальной значимости подвижной игры, нельзя не сказать о её возможности сближать детей, учить их общаться, дружить. Помогать индивидуализировать способности каждого. – Подвижная игра как форма общения. Существует множество игр и у большинства из них есть правила, которые необходимо соблюдать. В игре мы приучаем действовать соответственно заданному, т.е. приучаем к определённым нормам, законам, к порядку. Без чего наше общество немыслимо. – Подвижные игры с правилами. Например, «Играй и порядок соблюдай!» Подвижные игры с сюжетами, несущие определённый смысл и дающие знания ребёнку об окружающем мире, новые сведения из разных областей общественного бытия. – Подвижная игра как средство познания нового. Подвижные игры в жизни дошкольника имеют огромную ценность. Оздоровительная ценность подвижной игры определяется физиологическими сдвигами, происходящими в организме. Активизируются физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, деятельность центральной нервной системы и желез внутренней секреции. Укрепляется костно-мышечная система, улучшается подвижность суставов, эластичность мышц и связок . Создаются условия для повышения работоспособности. Усиливается неспецифическая сопротивляемость детского организма. Благодаря положительным эмоциям, испытываемым игроками в процессе подвижной игры, улучшается их субъективное состояние – повышается самочувствие, активность, настроение.

**3.3 Инновационные технологии физического развития**

Актуальность проблемы организации и содержания инновационной деятельности в

современном дошкольном учреждении не вызывает сомнения. Инновационные

процессы являются закономерностью в развитии дошкольного образования и

относятся к таким изменениям в работе учреждения, которые носят

существенный характер, сопровождаются изменениями в образе деятельности и

стиле мышления сотрудников, вносит в среду внедрения новые стабильные

элементы (новшества), вызывающие переход системы из одного состояния в

другое. Инновационные процессы на современном этапе развития общества

затрагивают в первую очередь систему дошкольного образования, как

начальную ступень раскрытия потенциальных способностей ребёнка. Развитие

дошкольного образования, переход на новый качественный уровень не может

осуществляться без разработки инновационных технологий. Инновации

определяют новые методы, формы, средства, технологии, использующиеся в

педагогической практике, ориентированные на личность ребёнка, на развитие

его способностей.

Инновационная деятельность в образовании имеет свои особенности.

Первая особенность заключается в том, что субъектами инновационного

процесса являются дети, родители и педагоги. Если этого не учитывать, то из

педагогической инновации выпадает все собственно образовательное, вся

гуманистическая составляющая инновационной деятельности. Второй

отличительной особенностью педагогической инновации является

необходимость системного охвата возможно большего числа педагогических

проблем. Применительно к сфере образования инновацией можно считать

конечный результат инновационной деятельности, получивший воплощение в

виде нового содержания, метода, формы организации образовательного

процесса либо в новом подходе к оказанию социальных услуг в области

образования на основе реальных запросов родителей, т.е. новых форм

дошкольного образования [5]. Педагогические инновации – относительно новое

понятие для сферы образования, включая систему дошкольного образования. В

последние 10-12 лет в связи с изменением социально-экономических условий в

России, развитием научных исследований в области образования, в том числе и

дошкольного образования, резко возросла актуальность поиска новых, более

эффективных форм, средств, методов и технологий обучения и воспитания.

Рассматривая инновационные процессы в системе образования, следует

отметить, что современные трактовки понятия «инновации» в образовании

весьма противоречивы. Чаще инновации в образовании связывают с

разработкой и внедрением новых средств, методов и технологий воспитания и

обучения. Педагогические инновации – это рассматриваемые в неразрывном

единстве идеи, концепции, средства, методы и результаты совершенствования

педагогической системы. Инновация применительно к системе образования:

«инновация в образовании – продукт профессионально-педагогической

деятельности, который имеет существенные признаки новизны и использование

которого способствует достижению социального, образовательного и

экономического эффекта» [3]. Разработка инновационных технологий

физического воспитания детей дошкольного возраста является одной из

наиболее важных, хотя и достаточно сложных задач, направленных на

повышение эффективности и качества дошкольного образования. Анализ

специальной литературы свидетельствует, что одним из перспективных

инновационных направлений совершенствования физического воспитания

является его спортизация на основе предложенной В.К. Бальсевичем концепции

конверсии избранных элементов и технологий спортивной тренировки в

интересах совершенствования содержания и форм организации физического

воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. По мнению В.К.

Бальсевича, концепция тренировки – пока единственная научно обоснованная

концепция управления развитием физического потенциала человека [2]. Вместе

с обновлением всего дошкольного образования активно происходит обновление

содержания физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений.

Однако не все инновационные процессы, происходящие в физической культуре

дошкольников, могут быть определены как положительные. Многие вопросы, с

которыми сталкиваются и руководители физического воспитания, педагоги и

администрация дошкольного учреждения, не имеют сегодня однозначных

ответов.

Основными направлениями инновационной деятельности в области

физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении являются:

· Систематизация медицинских, оздоровительных технологий, применяемых в современных ДОУ. В настоящее время в ДОУ используется широкий спектр медицинских оздоровительныхтехнологий, одни из которых являются традиционными, другие –инновационными. К сожалению, инновационные технологии не всегда имеют доказательную основу их эффективности в условиях

ДОУ.

· Обоснование дифференцированных двигательных режимов для дошкольников с разными функциональными возможностями, состоянием здоровья и ограниченными возможностями. Одним из условий успешной реализации инновационной деятельности является индивидуализация оценки уровня психологического, физического и социального развития ребенка.

· Создание физкультурно-игровой среды в дошкольном образовательном учреждении как необходимого условия реализации содержания физической культуры и культуры здоровья.

· Формирование культуры здоровья детей, родителей и педагогов [4].

Развитие инновационной деятельности в физическом воспитании в условиях

дошкольного образовательного учреждения должно строиться с учетом

следующих положений[10]. Развитие и совершенствование системы

физического воспитания детей дошкольного возраста является объективизация

действий развития физических свойств и формирования главных движений

ребенка на базе конкретных данных, количественно характеризующих

возрастные особенности их конфигураций с внедрением комплексной методики

педагогического контроля. Еще одним инновационным направлением,

дополняющим содержательную базу системы физического воспитания детей

дошкольного возраста, является применение физических упражнений для

оптимизации условий развития психических действий.

Итак, на сегодняшний день традиционное образование нуждается в использовании инноваций, способствующих разнообразию и пополнению образовательного процесса качественно новым содержанием.

Многие ДОУ наряду с традиционными средствами и формами работы применяют нетрадиционные. Поэтому одной из основных задач обновления содержания физического воспитания дошкольников является определение стратегических линий введения инноваций. Рассмотрим некоторые из них.

**Детский фитнес**  
Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качество: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом может детский фитнес.

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.  
В качестве содержания дополнительных занятий рекомендуют использовать:

* – «Са-Фи-Дансе» – оздоровительно-развивающую программу по танцевально-игровой гимнастике для ДОУ (авторы Ж.Е. Фирилева и Е.Г. Сайкина)
* – программу по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» (автор А.И. Буренина)
* – программу-технологию «Ритмика и музыка, движение и здоровье» (автор Т.Ф. Корнеева)
* – ритмическую гимнастику, стретчинг, фитбол и др.

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:  
**1. занятия на тренажерах;  
2. игровой стретчинг;  
3. степ-аэробика;  
4. пилатес.  
5. фитбол-гимнастика;  
6. черлидинг;  
7. сорси  
8. фрироуп  
9 геокешинг**

**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 глубокой 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. Кто применяет в практике?

**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.

В игре используются:

проблемные образовательные ситуации, которые требуются по новым государственным стандартам (с обязательным участием догадок, предположений, вопросов) игровое экспериментирование.  Дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности как физические, так и психические взаимоотношения. Общение друг с другом помогает, детям воплотить, в себе те качества и свойства, которые хотелось бы приобрести.  
Безусловно, рядом с личностью ребенка должен оказаться педагог, который сам является личностью, ориентированной на творчество в своей профессиональной педагогической деятельности.

При взаимодействии с детьми (играя в СОРСИ) создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка (наглядные, словесные, практические, эмоционально-образные).

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.

Структура игры включает в себя три блока.

**1 блок** – предварительная работа (организационно-подготовительный)  
Цель: создание проекта единого образовательного пространства (выбирается микро -тема игры, ведется отбор приемов и методов);

Двигательный этап – придумывание и планирование физических упражнений;

Познавательный этап – планирование совместной деятельности по определенной теме.

**2 блок** – взаимодействие педагогов и детей. (ребёнок-ребёнок, взрослые – дети, педагог – ребёнок)

Цель: формирование системы знаний по определённой микро – теме.

Двигательный этап – первоначальное разучивание, углублённое разучивание физических упражнений;

Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности

**3 блок** – игра, которая является своеобразным продолжением процесса обучения дошкольников. Для него характерно готовность ребенка к творческому применению навыка.

Цель: интеграция различных областей. Собственно сама игра Дети организуются в команды для игр – эстафет. Двигательный этап – знакомые физические упражнения наполняются, новыми структурными частями

Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности;  
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.  
Особую привлекательность этому виду спорта добавляет проведение командных гонок. Атмосфера соперничества постоянно добавляет мотивации участникам. Он берет все лучшее из школы «советского туризма». Фрироуп считается вторым видом экстремального развлечения, что придуман в России после скалолазания.  
Для безопасности спортсменов предусмотрены следующие элементы: каска, перчатки, одежда, что частично закрывает тело спортсмена, защищая от возможных падений и ушибов. Также важна поверхность, над которой проводятся выступления участников. Она должна быть смягчать падение, такой как песок, трава, маты. Соревнования по фрироупу бывают двух видов:

* «на время» — судьи оценивают время прохождения дистанции, качество при этом отходит на второй план;
* «на прохождение» — оценивается качество и количество пройденных элементов.

Прохождение заданной дистанции проводится одним из следующих способов:

* индивидуально — участник самостоятельно проходит всю дистанцию;
* эстафета — участники команды последовательно проходят каждый из участков дистанции;
* групповое прохождение — одновременное прохождение дистанции всеми участниками команды.

Дистанция обычно представляет собой совокупность веревочных соединений, различной формы и длины бревен, жердей, автомобильных покрышек и других предметов.

Взяв за основу несложные элементы этой игры, с успехом фрироуп используется сейчас во многих детских садах как для детей, так и в совместных мероприятиях с родителями.

**9. Геокешинг**  
**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 англиискии, 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.

Заключение.

Каждая из этих технологий физического развития имеет свои положительные стороны и отличительные особенности, но их объединяет то, что они являются важным средством сбережения детского здоровья, а значит сохраняется потребность в реализации технологий на сохранение здоровья и развитие психофизического потенциала дошкольников, активизацию двигательной деятельности детей..

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных современных технологий

имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здо-

ровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую

мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических

технологий повысит результативность воспитательно-образовательного

процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации,

направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут

созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от

конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический

мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в

интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный

подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у

педагогов ДОУ и родителей детей.

Таким образом, любую педагогическую деятельность следует начинать

только после того, как будет получена информация о состоянии здоровья и

уровня физического развития каждого ребенка.

Эффективность оздоровительной деятельности во многом зависит от

знания педагогами условий и образа жизни семей их воспитанников, а также от

комплексного подхода к ее организации с учетом имеющихся условий и

профессиональных навыков коллектива.

При проведении оздоровительных мероприятий должны быть усилены их

психолого-педагогические аспекты. Это предполагает воспитание у детей

осознанного отношения к своему здоровью и выработку автоматизированных

навыков заботы о своем теле.

Итак, цель и задачи в поставленной работе выполнены.

Раскрыты основы физического развития детей. Определен комплексный подход в формировании здорового образа жизни. Проанализированы аспекты современных технологий в сфере физического развития и воспитания.

Литература:

* 1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М. :

ФиС, 2000.

* 1. .Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР М.: «Просвещение» 1988. – 239 с.
  2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория и

практика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений

* 1. И.С.Барчуков, А. А.Нестеров, под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 3-е изд. - М.:

издательский центр «Академия», 2009. - 528 с.

* 1. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: учеб. пособие

для студ. пед. ин-тов / Е. П. Ильин. - М.: Просвещение, 1987. - 287 с.

* 1. Сорокина А. И. Игры с правилами в детском саду. – М., «Просвещение»,1970 – 183
  2. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: 5-7 лет/ пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика Синтез, 2000. – 256
  3. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников. // Инструктор по физкультуре. 2011. №3 – 26-32 с.