**Консультация**

«**Использование инновационных технологий в физическом развитии дошкольников**"

Актуальность:

**Дошкольный** возраст - это важный период формирования человеческой личности и прочных основ **физического здоровья**. Именно в этом возрасте закладываются основы **физического развития**, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания **физических качеств**.

В настоящее время существует проблема общей ослабленности здоровья поступающих в детский сад воспитанников. 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, голова опущена, нет гордости в осанки Это связано с высоким уровнем соматических заболеваний у детей и со снижением иммунитета. Поэтому сохранение и укрепление здоровья — одна из главных стратегических задач **дошкольного воспитания**.

Исходя из важности этой проблемы, мной была поставлена

цель: найти пути формирования двигательной активности у детей **дошкольного** возраста средствами **инновационных технологий**.

Целью моей работы является сохранение и укрепление здоровья детей. Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление **физического воспитания**, учитывая индивидуальные возможности **развития ребенка**.

К основным задачам охраны и укрепления здоровья детей относятся:

-укрепление здоровья детей;

-воспитание потребности в здоровом образе жизни;

-**развитие физических** качеств и обеспечение нормального уровня **физической** подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;

-приобщение детей к традициям большого спорта.

Решая физкультурно — оздоровительные задачи я организую разностороннюю деятельность направленную на сохранение здоровья детей, реализую комплекс профилактических, воспитательно- образовательных, оздоровительных мероприятий.

Полноценному, гармоничному и **физическому развитию** ребенка способствует гибкий режим дня, соблюдение гигиенических требований.

В работе с детьми я соблюдаю следующее:

1. **Физическая** нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребенка, уровню **физического развития**, биологическому портрету и группе здоровья.

2. Необходимо сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами.

З. Обязательное включение в комплекс **физического** воспитания классических оздоровительных **техник в игровой форме**(релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, игрового массажа, гимнастики для глаз, упражнений йоги.)

4. Проведение циклических движений для повышения выносливости *(медленный бег, продолжительная ходьба)*.

В физкультурно — оздоровительной работе с детьми я **использую** следующие здоровьесберегающие **технологии**:

1. **Технологии** обучения здоровому образу жизни:

• Утренняя гимнастика -является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

В нашем детском саду я провожу утреннюю гимнастику ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин в помещении или на воздухе *(в зависимости от экологических и погодных условий)*.

В своей практике, наряду с традиционной утренней гимнастикой я **использую**разные её типы и варианты Комплекс утренней гимнастики я повторяю в течение двух недель.

• Физкультурные занятия —являются основной формой организованной двигательной активности.

Формы проведения **физических** занятий разнообразны — это занятия учебно-тренирующего характера, сюжетные, игровые, тематические, комплексные на воздухе. Длительность их диктуется возрастом детей, их здоровьем, **физической**подготовленностью проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале – 25-30 мин. Третье *(дополнительное)* занятие, начиная с младщейгруппы, провожу на свежем воздухе

• Самомассаж — проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

• Активный отдых — физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, *«День здоровья»*. Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата — все это сплачивает детский коллектив. Дети сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают хорошие отношения между собой, проявляют заботу к застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится несколькими группами, близкими по возрастному составу *(старшие и подготовительные группы)*. Такое мероприятие в нашем детском саду я организую 1 раз в месяц, длительностью по 30–40 минут. При проведении досуга активное участие принимают воспитатели. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроя детей играет музыка, которая благотворно влияет на **развитие чувства прекрасного**, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

2. **Технологии** сохранения и стимулирования здоровья:

• Подвижные и спортивные игр — проводятся ежедневно, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности.

• Релаксация. **Использую** спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы.

• Пальчиковая гимнастика— провожу 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— проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется **использовать наглядный материал**, показ педагога.

• Дыхательная гимнастика — Дыхательную гимнастику, я **использую в течение всего дня**, а именно: в физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях, в гимнастике пробуждениях. Дыхательную гимнастику можно выполняется как в покое, так и при ходьбе.

• Артикуляционная гимнастика— Профилактика и коррекция речевых нарушений с детьми. Проводится перед НОД по речевому **развитию**.

• Гимнастика после сна- В гимнастику после сна я включаю щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений в сочетании с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, самомассажа.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры.

• Физкультминутки -на каждой образовательной деятельности.

Наряду с заводскими пособиями в нашем детском саду я **использую**оборудование из бросового материала (разные массажёры, дорожки для ходьбы и бега, устройства для **развития ловкости**, координации и др.). Это оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к **физической культуре**.

Так же я **использую** современные образовательные **технологии**(компьютер, где в виде слайдов представлены комплексы тематических физкультминуток *(насекомые, посуда, зима и т. п.)* с музыкальным сопровождением, показываю слайды с изображением знакомого вида спорта, спортивного инвентаря.

Внедрение **инновационных оздоровительных технологий в работу дошкольных** образовательных учреждений — первоочередная и своевременная задача в духе модернизации всего процесса образования. Создавшиеся жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудило меня к поиску новых оздоровительных **технологий**. Сегодня имеется великое множество методик оздоровления и **физического развития**, но не все они могут быть **использованы в физическом развитии детей в дошкольных учреждениях**.

Свой выбор я остановила на авторской **технология Ж**. Е. Фирилевой *«СА-ФИ-ДАНСЕ»* по танцевально-игровой гимнастике. Данная **технология** направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей **дошкольников**, на формирование двигательно-эмоциональной сферы детей. Основной целью программы является содействие всестороннему **развитию личности дошкольника** средствами танцевально-игровой гимнастики. Саму программу я не **использую**, а как эксперимент ввела в повседневную деятельность детей.

Расскажу немного, что же это такое.

1. Танцевально-ритмическая гимнастика

Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Игроритмика

Является основой для **развития** чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Игрогимнастика

Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, **общеразвивающие упражнения**, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

Игротанец

Он направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы *(историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы)*.

2. Фитбол-аэробика

Мой творческий поиск продолжается и сегодня. Совсем недавно моё внимание привлекла **технология***«Фитбол-аэробика»* уже знакомых авторов Ж. Е. Фирилевой и Е. Г. Сайкиной.

На сегодняшний день фитболы только начинают **использоваться в практике детских дошкольных учреждений**. Фитбол – это аэробика с **использованием**мячей диаметром от 55 до 70 см. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем. Они имеют ярко выраженный лечебный эффект. Задача состоит в **развитие гибкости**, подвижности суставов, укрепление мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка - все это прекрасно осуществляется с помощью мяча. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют **развитию выносливости**, силы, координации движений. Формируют правильную осанку, заряжают энергией. Занятия в сочетании с движениями и музыкой **развивают**творческие способности, раскрывают природный потенциал детей, формируют положительные эмоционально – волевые качества: саморегуляцию, настойчивость, уверенность, оптимизм, смелость, выдержку, справедливость. Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами, победы над своим неумением, понимания того, что они делают что-то очень важное для своего здоровья.

Результаты применения **инновационных здоровьесберегающих технологий в детском саду**:

1. Повышает результативность воспитательно-образовательного процесса;

2. Формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей;

3. Внедрение **инновационных технологий** и оборудования в организацию работы по сохранению здоровья детей;

4. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья **дошкольников**.