

Фадеева Елена Вениаминовна

воспитатель

Рикмасова Анна Валентиновна

воспитатель

Столярова Эльвира Михайловна

воспитатель

Емельянова Мария Сергеевна

воспитатель

МБДОУ «Атлашевский детский сад «Золушка» Чебоксарского
муниципального округа Чувашской Республики
п. Новое Атлашево, Чувашская Республика

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ДОУ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос о применении новых технологий в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ. Авторами поставлена следующая цель: ознакомление педагогов с инновационными физкультурно-оздоровительными технологиями, которые способствуют развитию усидчивости, выносливости, ловкости, координации движений и приобщению к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная работа, инновационные технологии.

В соответствии с ФГОС ДО, принятым в Российской Федерации, содержание общей образовательной программы дошкольной образовательной организации должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности. Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда является приоритетным направлением в работе дошкольных учреждений. Актуальность данного направления обусловлена тем, что до сих пор сохраняются неблагоприятные тенденции к снижению уровня здоровья

среди детей. На сегодняшний день технологии физкультурно-оздоровительных мероприятий предполагают применение как традиционных, так и не традиционных методов, средств и форм занятий по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста. Целью данных технологий является повышение двигательной активности и формирования у детей жизненно значимых двигательных навыков.

В ходе проведенного анализа программ специалисты выявили, что использование одних и тех же методик снижает интерес детей к двигательной деятельности и приводит к снижению результативности. В связи с этим одной из основных задач физического воспитания является введение инноваций. Рассмотрим некоторые технологии.

1. *Детский фитнес.*

Фитнес-технологии, по мнению Е.Г. Сайкиной, можно определить как совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного, мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вносят положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в укреплении здоровья, формировании положительного и активного отношения к здоровому образу жизни, способствуют развитию способностей занимающихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

Основная цель их применения состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

На занятиях с использованием детского фитнеса 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.

В качестве содержания дополнительных занятий рекомендуют использовать:

– программу по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» (автор А.И. Буренина);

– программу-технологию «Ритмика и музыка, движение и здоровье» (автор Т.Ф. Корнеева);

– «Са-Фи-Дансе» – оздоровительно-развивающую программу по танцевально-игровой гимнастике для ДОУ (авторы Ж.Е. Фирилева и Е.Г. Сайкина);

– ритмическую гимнастику, стретчинг, фитбол и др.

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

2. Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками – *занятия с использованием тренажеров*. В работе с детьми дошкольного возраста используются тренажеры как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты.

На таких занятиях тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а также формируются интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом.

3. *Игровой стретчинг* – это оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом.

Дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На занятии дается сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т. д.

4. *Степ-аэробика* – это танцевальные занятия при помощи специальной платформы. Она привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.

Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Этот снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс – это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года. Вторым плюсом – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры. Третий плюс – это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. Четвертый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, координации, равновесия, выносливости, силы и др.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – ее оздоровительный эффект. Повышается сопротивляемость организма к заболеваниям.

5. *Детский пилатес* – система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Эта система способствует развитию гибкости, силы и подвижности тела. Упражнения Пилатеса состоят из плавных движений (в сочетании с дыханием). Во время выполнения упражнений в работу включаются не только крупные мышечные группы, но и глубокие мышцы, составляющие внутренний корсет тела. Особое внимание уделяется развитию гибкости и мобильности позвоночника.

6. Одна из новых технологий физического воспитания – *фитбол-гимнастика*.

Фитбол – это особый мяч, изобретенный швейцарским врачом-физиотерапевтом. С. Кляйнфогельбах для реабилитации больных с травмами позвоночника.

Оздоровительная футбол-гимнастика направлена на развитие физических качеств, психических и интеллектуальных качеств человека, способствует закаливанию организма, усиливает защитные свойства иммунной системы организма к простудным и инфекционным заболеваниям, помогает развитию и совершенствованию дыхательной системы детей, улучшает психофизическое состояние, развивает и укрепляет здоровье, предупреждает нарушение опорно-двигательного аппарата, плоскостопия и формирует правильную осанку.

7. *Чирлидинг* для детей – это образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников, включающая в себя элементы спортивного танца, хореографии, выполняемая детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок».

8. *СОПСИ – Сюжетно-Оздоровительная Развивающая Соревновательная Игра*. Данная технология позволяет сделать обучение занимательным, в котором интегрируется развитие и совершенствование двигательных навыков детей, развитие наблюдательности, формирование умений сравнивать, рассуждать, аргументировать, доказывать правильность выполненных действий.

Данная технология осуществляет интегрированный подход в освоении детьми интеллектуальных ценностей физической культуры, формирование у них стойких стимулов к выполнению упражнений, использование средств физического воспитания для развития познавательных процессов.

9. *Фрироуп* – это вид двигательной активности с элементами спорта и экстрима, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, деревьев, стоек, досок, колесных покрышек. Главное правило оно одно – это при передвижении не коснутся земли любой частью тела.

10. *Геокешинг* – одна из современных технологий дошкольного образования.

Геокешинг – приключенческая игра с элементами туризма и краеведения. Помимо краеведения и спорта, геокешинг играет большую положительную роль в воспитании детей.

Цель геокешинга – пропаганда здорового образа жизни через спортивно – познавательную игру.

Задача, которую решают игроки в геокешинг – это разыскивание тайников, сделанные другими участниками игры. При этом они используют устройства, имеющие GPS приемник. Такие как ноутбук, навигатор, смартфон или КПК. Важно найти единомышленников, какой-никакой транспорт и тот самый GPS приемник. И увлекательное времяпровождение обеспечено.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни.