

Инновационные подходы и технологии в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

Одной из основных задач обновления содержания ФВ дошкольников является определения стратегических линий введения и использование известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Основополагающим принципом работы является единство интеллектуальной и физической культуры будущего поколения, постоянное совершенствование знаний инструкторов по физической культуре.

Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы. Однако стоит заметить, что прогрессивный результат будет давать только постоянная и целенаправленная работа.

Многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

В последнее время все чаще можно услышать такое словосочетание, как детский фитнес, но не все знают, что это такое. Многие путают занятия детским фитнесом с обычной физкультурой, но это не совсем верно, так как фитнес имеет ряд преимуществ. В первую очередь, детский фитнес — это спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка. На занятиях детским фитнесом дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплескивают накопившуюся энергию, играя с другими детьми. Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения со скакалкой, хореографию, плавание, элементы гимнастики, аэробики, йоги и даже восточных единоборств и другие виды физической активности. В настоящее время детский фитнес приобретает все большую популярность. В общем, программ для детского фитнеса великое множество, и у вас есть возможность выбрать именно те занятия, которые больше всего подходят по возрасту и темпераменту и которые позволят детям максимально реализовать себя.

Вспомним и познакомимся с некоторыми из них:

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, развивают силу, гибкость, растяжку. Отличительная особенность пилатеса - упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

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 дети 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.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Он является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Психогимнастика - это упражнения, направленные на обучение детей психорегуляции (в основе которой лежит мышечная релаксация или расслабление мышц), которые помогают детям расслабиться, научиться саморегуляции и т. д. Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика - это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ. Отсутствие каких-либо внешних атрибутов – еще одно условие. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т. е. обозначаются физическими действиями. А с помощью комментариев ведущего к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. В каждое упражнение дети включают фантазию, эмоции и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый из этих компонентов.

Силовая аэробика (Fitness Workout) - занятие, в котором для разогревания используются танцевальные аэробные упражнения, в основной части урока выполняются упражнения силовой направленности. Комбинация различных типов упражнений проводится как «круговая тренировка».

Ритмопластика — это оздоровительная гимнастика, основанная на комплексах разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под определенную ритмическую музыку и чаще всего оформленная танцевальными движениями. Основным направлением считается: Раскрепощение ребенка в психологическом плане; помогает обогатить эмоциональную сферу детей; усовершенствуют коммуникативные способности; развивают выносливость, силу; формируют правильную осанку; повышается прыгучесть и подвижность суставов; улучшается координация движений.

Игроритмика – это ритмические и двигательные комплексы, которые выполняются под специально подобранную музыку. Игроритмика направлена на развитие координации движений, пластики, развития произвольного внимания, чувства темпа и ритма. При помощи движений рук, выразительности поз, пластических жестов передается характеристика музыкального произведения. При исполнении ритмических комплексов используются телодвижения и жесты рук, сопровождающиеся звуком (хлопками, притопываниями, шлепками, щелчками пальцев, притопываниями).

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.

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.

. Одна из новых технологи физического воспитания – **фитбол-гимнастика** (аэробика). 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.

Аква (гидро)-аэробика (Aqua-aerobics) - занятия, проводимые в воде (бассейне) разной глубины, это выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений под музыку. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они быстро утомляются при статических нагрузках. Им свойственна динамика. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения, во многом сходные состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В тоже время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Кроме того, занятия под музыку развивают у детей чувство ритма, пластику движений.

Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов (высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножки- 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.

Туризм. В период модернизации дошкольного образования педагогам ДОО разрешено расширять и углублять сеть образовательных услуг, включая в режим дня, кроме программных, еще и другие виды занятий. Одним из таких новых видов может стать туризм в детском саду, который будет содействовать физическому, интеллектуальному, нравственному развитию ребенка.

ФЛЕШ – МОБ - В ДОО флеш-моб является новой и привлекательной для детей формой активного времяпрепровождения, способствует приобщению к здоровому образу жизни. Это эффективное короткое зрелище, где каждый участник (дети, родители, педагоги) проявляют свою творческо-двигательную активность. «Flash mob» - английское слово, а точнее, сочетание слов: «flash» - «молния, вспышка, мгновение» и «mob» - «группа людей, компания, толпа». Сегодня под этим термином понимают массовую акцию, в которой принимает участие группа людей. Они собираются в назначенном месте, ведут себя определенным образом в течение заданного промежутка времени, а затем быстро (мгновенно) расходятся, словно растворившись в толпе зрителей, будто ничего и не было. (поднимите руку, кто из Вас использовал в практике данный вид).

Фрироуп - это новый вид двигательной активности с элементами спорта, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касаний контрольных поверхностей (земли). 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.

Фрироуп бывает двух видов: на время и на прохождение. Прохождение заданной дистанции проводится одним из следующих способов: индивидуально, эстафета, групповое прохождение. Дистанция обычно представляет собой совокупность веревочных соединений, различной формы и длины бревен, жердей, автомобильных покрышек и других предметов.

СОРСИ – современная игра, включающая в себя синтез различных видов деятельности, объединенных одним общим сюжетом. В игре используются: проблемные образовательные ситуации, которые требуются по новым государственным стандартам (с обязательным участием догадок, предположений, вопросов, игровое экспериментирование. 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.

Структура игры включает в себя три блока и состоит из шести испытаний, каждое испытание включает в себя два этапа: Первый этап – двигательный (ДЭ), второй этап – познавательный (ПЭ), 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.

Геокейшнг - одновременно и очень древняя, и совсем новая игра,

«гео» - земля и «кэш» - клад, тайник. Заключается она в поиске тайников. Главная особенность туристического геокейшнга — 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, геокейшнг - современная игра, с помощью которой взрослые и дети узнают много интересного о родном крае.

В геокейшнг 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 и др.

Любите спорт и детей, ради которых Вы работаете, ищите новые подходы в своей работе и Ваш труд обязательно будет вознагражден через детские улыбки и желание посещать именно Ваш детский сад!