«Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОО»

инструктор по физической культуре. Метелкина С.В.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статическом положении. А ведь детство-лучшее время «быть в норме». Главной задачей взрослых - выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. Эти задачи по физическому развитию детей определил и Федеральный государственный образовательный стандарт.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Поэтому, планируя физкультурно-оздоровительную деятельность, в детском саду мною организован кружок «Детский фитнес» для детей старшего возраста. На основе программы Е.Г.Сайкиной и Ж.Е.Фирилевой «Са-Фи-Дансе», разработана и успешно реализуется программа для занятий детей в данном кружке, цели и задачи которой способствуют укреплению здоровья, развитию координационных способностей детей, ловкости, гибкости, пластичности, красоты, точности движений, содействуют повышению двигательной и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Данная программа представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием следующих современных оздоровительных технологий. В физическую активность дошкольников можно внести много нового интересного благодаря использованию современных здоровьесберегающих технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок.

На основе этой программы, проводятся такие виды деятельности, как

упражнения по **«Игроритмике».** Они являются основой для развития у детей чувства ритма и двигательных способностей.

Разучиваемые с детьми комплексы **ритмическая гимнастики** представлены образно- танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих, эффективное формирование умений и навыков служит **«Игрогимнастика»**. В раздел входят строевые, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц и дыхательные упражнения.

**«Игровой стретчинг**» («растягивание») - позволяет освоению и овладению упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

Очень нравятся детям **«Игротанцы**», которые направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Для оздоровления, улучшения телосложения, овладение упражнениями использую занятия с детьми с обручами, на хопах, спортивном комплексе**, на тренажерах.**

Вызывают большой интерес у детей занятия на фитболах. **Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах. Решается целый комплекс оздоровительных задач, развиваются двигательные качества; происходит обучение основным двигательным действиям;

Очень интересны для детей **«Музыкально-подвижные игры»,** которые содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Игры, дарят детям радость и возможность проявлять свои эмоции, способствуют формированию познавательных процессов и эмоциональной сферы.

Основой закаливания и оздоровления детского организма является «**самомассаж». дыхательная гимнастика** и для развития мелкой моторики используется **пальчиковая гимнастика.**

Благодаря упражнениям по **креативной гимнастике** создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Содержание программы «Детский фитнес» представлено поурочным планированием материала. Каждый блок рассчитан на 4 занятия, последний из которых - закрепление и совершенствование, в форме занятия-путешествия, В сюжетных – занятиях-путешествиях необходима дополнительная предварительная подготовка, оборудование, музыкальное оформление. Особое значение имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении задач. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции детей. При правильной, четкой организации, занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

Программа «Детский фитнес» объединяет в себе не только различные виды двигательной активности, но и фитнес-тестирование (наряду с основными параметрами уровня физической подготовленности, фитнес-тестирование включает параметры пластики и музыкально-ритмических движений). Диагностирование детей проводится 2 раза в год (октябрь, май)

Выпускники нашего дошкольного учреждения в дальнейшем продолжают заниматься в спортивных секциях города, занимают призовые места на соревнованиях разного уровня и являются гордостью нашего города и страны. И в этом есть частичка нашей заслуги, ведь именно с ранних лет мы создаем платформу для дальнейшего здоровья и успешности подрастающего поколения.