

Инновационные формы при реализации образовательной области физическое развитие

В дошкольный период происходят важные процессы становления личности ребенка, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе - создание прочного фундамента здоровья. Один из способов решения проблемы - целенаправленное использование в физическом воспитании дошкольников известных физкультурно - оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

При внедрении в работу комплексного сочетания программ и инновационных технологий в системе занятий физической культурой, можно сделать вывод, что

- ✓ у детей повышается интерес к таким занятиям;
- ✓ увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- ✓ развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- ✓ происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности;
- ✓ укрепление костно - мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма;
- ✓ создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

К инновационным формам физкультурно - оздоровительной работы МБДОУ детского сада №7 относятся:

Использование инновационных **здоровьесберегающих технологий** посредством реализации оздоровительного проекта по сохранению и укреплению здоровья детей, используя ЭОР (электронные образовательные ресурсы нового поколения), **ИКТ технологии** для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни – все эти методы являются новейшим подходом в обучении детей, который строится на основе комплексного использования ранее известных (традиционных) и современных методов и технологий развития детей.

Утренняя гимнастика с элементами кинезиологических упражнений.

При проведении утренней гимнастики используются кинезиологические комплексы как индивидуальные, так и общие групповые. Кинезиологические упражнения, совершенствуя мелкую моторику рук, развивают межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Имитационные движения способствуют формированию

у детей представлений о средствах двигательной выразительности, помогают войти в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый образ «Я»), вести двигательный диалог через язык жестов мимики, поз.

Игровой стретчинг

Стретчингом называется метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её. Упражнения «*Кошечка*», «*Лодочка*», «*Гимнаст*» – потянуться в течение 10-30 секунд.

Игровой самомассаж.

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления. Можно использовать нестандартное оборудование (*су-джок, массажные мячики, грецкие орехи, шишки и т. п.*).

Занятия на фитболах

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений - укрепление опорно - двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально - волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Пальчиковая гимнастика.

Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. В пальчиковой гимнастике можно использовать и нестандартное оборудование (*су-джок, массажные пружинки, карандаши, грецкие орехи, шишки*).

Музыкально-подвижные игры.

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации,

соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально - игровой гимнастике.

«Час» двигательного творчества

Организуется в физкультурном зале. Дети имеют возможность сами выбрать вид двигательной деятельности, спортивный инвентарь, партнера и т. д., другими словами, дети могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство.

Детская степ-аэробика.

Особенностью степ - аэробики является использование специальной степ - платформы. Платформа позволяет выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»), напрыгивание на нее, спрыгивание, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и т. д. Это нестандартное оборудование способствует формированию осанки, костно–мышечного корсета; развитию координации движений; укреплению сердечно – сосудистой и развитию дыхательной системы, умению ритмически согласованно выполнять простые движения.

Система здоровьесберегающих физкультурно - оздоровительных мероприятий и инновационных форм двигательной активности позволят разнообразить педагогическую деятельность и добиться лучших результатов в освоении основных видов движений. Без увеличения нагрузки детям может быть предложена насыщенная разнообразными возможностями двигательная деятельность, что позволит реализовать главную их потребность - потребность в движении.