

## **«Инновационные технологии в физическом воспитании дошкольников»**

Одна из главных задач дошкольных учреждений – укрепление здоровья детей через физическое воспитание.

Здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Занятия физической культурой в дошкольном учреждении позволяют детскому организму накопить силы и обеспечить не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие.

Существенной особенностью детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей развивается внимание и наблюдательность, воспитываются волевые качества, вырабатывается характер, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, привычки, вырабатываются волевые черты характера.

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы здоровья, гармоничного развития ребенка

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: меньше играют в подвижные игры, родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей, совсем не заботясь о физическом развитии. Одной из важнейших задач физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе развития детей инновационных технологий.

Основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

К традиционной системе занятий с детьми необходимо искать новые формы, методы и приёмы физического развития детей.

Для создания условий и формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничного физического развития следует соединить положительные качества традиционной программы и внедрения инновационных технологий. Использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей,

способствующих коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одной из таких технологий является - стретчинг, цели и задачи которого способствуют развитию не только координационных способностей детей, но и ловкости, гибкости, пластичности, красоты и точности движений. Стретчинг включает в себя комплексы упражнений, которые дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц. Все упражнения для занятий подбираются с учетом их корригирующего значения. Используется индивидуально-дифференцированный подход при разучивании новых элементов, мотивируется на правильное выполнение движений. Занятия способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение совмещать движения с музыкой. Стретчинг считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Упражнения способствующие координации движения и осанки, дают нагрузку для определённых групп мышц, развивают гибкость, подвижность суставов, улучшают кровообращение. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность оценить у каждого ребёнка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Качественно выполнить и запомнить упражнения детям помогают их названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т. д.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

-в среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего, выносливость и силу);

-в старших группах - сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

Внедряя комплексное сочетание традиционных программ и инновационных технологий в систему занятий физической культурой:

1. У детей повысится интерес к занятиям.
2. Увеличится уровень их физической подготовленности, развития физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
3. Получим развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Повысится уровень воспитанности нравственных качеств, коммуникабельности.
5. Укрепитя костно-мышечная система дошкольников.
6. Положительное психоэмоциональное состояние детей на занятиях благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.