

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное Учреждение
детский сад «Алёнка»**

**Доклад на тему: «Инновационные методы в
формировании культуры здоровья у дошкольников»**

Выполнила:

воспитатель Фёдорова И.А.

р.п. Дмитриевка. 2021

«Чтобы сделать ребенка умным и радостным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении»

Жан Жак Руссо.

В детский сад дети приходят маленькими, ещё не окрепшими физически, изнеженными. И здесь они получают первый жизненный опыт общения со своими сверстниками, учатся жить и работать с другими людьми.

Наблюдая за ростом и развитием детей, можно заметить, что с каждым годом двигательная активность детей снижается. Дети больше любят играть в компьютерные игры, чем просто двигаться.

Многие родители задаются вопросом, как оторвать детей от телевизора и гаджетов и привлечь их к занятиям спортом. Ведь для растущего организма особенно важно укреплять мускулатуру, развивать гибкость и выносливость. От этого зависит правильное и здоровое развитие ребенка и даже его осанка. Особое место в формировании ребенка как целостной личности занимает физическое развитие. Чтобы вырвать ребенка из пучины компьютерных игр, нужно заставить его двигаться.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это в первую очередь технология воспитания культуры здоровья детей.

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Любые задания ребёнок будет с удовольствием выполнять, только в том случае, если его заинтересовать и увлечь. Создание положительного эмоционального настроения в процессе двигательной деятельности - это полный успех в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

Физкультурные занятия – это всегда удовольствие для детей. Учитывая то, что игра является ведущей деятельностью ребенка, лучше использовать на занятиях игровые методы и приемы, которые повышают произвольное внимание детей, вызывают положительные эмоции и дают возможность совместить физическое развитие детей.

Физические упражнения для детей должны быть простыми и доступными. Желательно каждое упражнение обыгрывать, создавая игровую ситуацию, которая интересна и полезна для детей. Предметы, с которыми выполняются физические упражнения, пусть «оживают» в движениях детей. Например: ленты превращаются в «радугу», обручи - в «солнышко», гимнастические палки – в «ручейки».

Нетрадиционное оборудование так же дает возможность повысить двигательную активность детей, получить эмоциональное удовольствие, а так же знания из разных разделов программы и окунуться в удивительный мир сказки.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Перечень инновационных технологий.

К этим технологиям относятся: имитационные упражнения, забавные физкультуринки, музыкотерапия, цветотерапия, дыхательные упражнения, фитнес-программы, стретчинги, пальчиковая гимнастика, различные виды массажа.

Забавные физкультуринки, пальчиковая гимнастика, различные виды массажа можно использовать во вводной части физкультурного занятия, чтобы не только разогреть мышцы и суставы, но и «настроить» чувства, т. е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи «эмоциональной разминки».

Цель такой разминки - научить детей «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их.

Забавные физкультуринки - это отдельные игровые упражнения, не связанные сюжетом, с юмористическими названиями. Можно использовать как общеразвивающие упражнения.

Известно, что движение рук тесно связано с умственным развитием детей, поэтому на занятиях используется **пальчиковая гимнастика**, которая служит для развития 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.

Немаловажную роль отводится игровому **массажу и самомассажу**, который 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.

Для повышения качества выполнения детьми **основных движений** и для развития детского двигательного творчества можно использовать метод **имитационных упражнений**, «цветотерапию», стретчинг.

Имитационные упражнения:

- прыжки с продвижением вперед - «зайчики»;
- прыжки на корточках - «лягушки»;
- ходьба с высоким подниманием ног, согнутыми в коленях - «страус», «аист», «лошадки»;
- прыжки с места - «перепрыгивание через ручеек», «лужицы»;
- имитация движения неодушевленных предметов - «создай образ предмета» (паровоз, башенный кран, ножницы);
- вхождение в образ различных животных - «пробеги как...», «придумай свой прыжок», «проползи как ... » (змея, жук, медведь, черепаха, следопыт);
- «выразительная ходьба» - (ходьба с закрытыми глазами, с концентрацией внимания на телесных ощущениях при вхождении в образ): «усталость», «бодрость», «напряженность», «страх», расслабленность».
- упражнение «Создай образ» - пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по выбору детей; - в качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку).

Цветотерапия – коррекция психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Благодаря воздействию определенного цвета на ребенка можно добиться значительных результатов в преодолении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, умения управлять своими эмоциями. В детской цветотерапии значение цветов таково – зеленая гамма хороша при переутомлении, нервном напряжении, но избыток зеленого вызывает головную боль и тоску. Использование фиолетовой, голубой, синей палитры цветов применяется для успокоения, уменьшения тревожности, обеспокоенности, снятия болевых ощущений. Оранжевые и желтые цвета хорошо помогают, если самостоятельно ребенок долго не может сам успокоиться

Цветотерапия помогает регулировать активную функцию детей. Для двигательной активности можно использовать такие цвета в спортивном оборудовании:

- для лазания – темно-желтый;
- прыжков - желто-горячий, красный цвета;
- для ходьбы по дорожкам – желтый, светло-желтый;
- ползание – светло-голубой, зеленый.

Пользоваться цветом можно по-разному: «купаться с ним», «одеваться», «вдыхать», медитировать.

Стретчинг основан на статичных упражнениях, предназначенных для растяжки всех мышц и суставов организма, что положительно влияет на внутренние органы, гибкость и осанку. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение, улучшает настроение, создает ощущение комфорта и спокойствия, вырабатывает естественную сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Кроме того, он придает ребенку уверенность в собственных силах, снимает комплексы по поводу своих умений и возможностей. Выполнение упражнений в медленном темпе делает эти занятия еще и безопасными. В отличие от классических спортивных занятий, требующих напряжения всех сил, игровой стретчинг построен на принципах умеренной интенсивности и систематичности.

Все занятия проводятся под музыку, что уже создает позитивное и расслабленное настроение. Кроме того, они сопровождаются захватывающей историей, которая способствует тренировке не только тела, но и воображения и внимания малыша. В эту сказку ненавязчиво вплетаются необходимые упражнения, причем в сюжет часто вписываются и какие-то воспитательные элементы — взаимовыручка, дружба, доброта. Упражнения не требуют больших усилий и повторяются столько раз, сколько может осилить ребенок соответствующего возраста, делая их легко и с удовольствием. Практически все они выполняются на полу, что также очень привлекает детей.

Помимо отдельных занятий, некоторые элементы растяжек можно повторять во время утренней гимнастики.

Значительное место в оздоровительной и восстановительной работе занимают **дыхательные упражнения**. Дыхание - важный физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлексивно.

Цель дыхательной гимнастики - научить детей правильно дышать носом. Дети легко овладевают дыхательным оздоровительным комплексом и подготовительным этапом оздоровительной системы, который благоприятно влияет на общее состояние организма, укрепляет здоровье, помогает бороться с недугами, развивает гибкость, пластичность, координацию движений. Очень эффективными являются дыхательные упражнения по методике А.Н. Стрельниковой.

Корректирующая ортопедическая гимнастика используется для профилактики плоскостопия с использованием массажных дорожек, прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Креативная гимнастика.

Предусматривает целенаправленную **работу** по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этой форме **работы** создаются благоприятные возможности для развития способности детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. В нее входят музыкально-творческие игры, специальные задания.

Игропластика.

Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древнегимнастических движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного

настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

Использование современных технологий оздоровительной работы направлены на то, чтобы помочь детям понять важность здорового образа жизни.

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим детей, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Поэтому задачи сохранения и укрепления здоровья детей самые актуальные, а совместное физкультурно-оздоровительное направление – приоритетное в дошкольном образовании.