**Инновационные здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

Развитие инновационной деятельности является одним из приоритетных направлений в работе по повышению качества дошкольного образования.

Приоритетная задача нового этапа реформирования системы образования – сбережение и укрепление здоровья воспитанников, выбор инновационных образовательных технологий соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье.

Позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями. Увеличить двигательную активность воспитанников, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития воспитанника.

Многие воспитанники 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 в нашем Дошкольном образовательном учреждении является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий. Адаптированных к возрастным особенностям детей.
Так, как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника?
И я нашла выход, соединив положительные качества Основной образовательной программы и внедрение здоровьесберегающих технологий, таких как: Ж.Е. Фирилёвой « Игропластика», Н.Н. Ефименко «Театр физического развития», Н. Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста», «Занятия на тренажёрах в детском саду» автор Н.Ч. Железняк, «Степ – айробика для дошколят» Л. Скорина, «Гимнастика для глаз» В.Ф.Базарного, «Виброгимнастика» А.А. Микулина.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости воспитанников. Здесь я использую элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают воспитаннику вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость

и внутреннюю свободу. Изобразить зверя, птицу, букву придумать разные способы упражнений, которые нужно выполнить только ногами, руками, туловищем, сидя, лёжа.
Например: представим, как мы стали «живым стулом», на котором могут посидеть наши друзья – игрушки. Как весело им будет сидеть на таком «ходячем стуле»! Будем ходить на четырёх ножках, животом вверх, стул может двигаться вперёд и назад.

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

Вовлечение родителей в образовательный процесс имеет очень большую ценность, поскольку вносят свой вклад в обучение и приобретают все новые умения, доставляя детям особое удовольствие, расширяет социальный опыт ребёнка и даёт положительные модели для подражания. Дети начинают относиться к родителям, как к источнику знаний и опыта. А также у родителей развивается более глубокое понимание процесса обучения детей дошкольного возраста.

Использую, в своей работе инновационную технологию академика А.А. Микулина называется она виброгимнастика.
Это встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм.

Виброгимнастика показана, детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями. Виброгимнастика может использоваться также как физкультурная минутка во время или после напряженной умственной деятельности.
Нужно подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. При этом происходит то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх. Общая длительность выполнения упражнения – 1 минута. В течение дня можно проводить её, смотря по обстоятельствам, 2-3 раза. Рекомендуется это упражнение делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. Упражнение повторять 30 раз.

Для профилактики глазных заболеваний и улучшения зрения, которая способствует улучшению кровоснабжения, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует снятию зрительного утомления, использую в своей работе гимнастику для глаз по методике В.Ф. Базарного.

А чтобы малышам было интересно выполнять упражнения, можно придумывать разные сказки, например:

Сказка про друзей – карандашей

Жили – были три дружка, три цветных карандаша: Красный, Зелёный и Синий. Вот как – то раз они пошли гулять в лес и заблудились.

Остановились они под большим деревом и стали думать, как найти дорогу домой. Синий карандаш сказал: «Я буду бегать вокруг дерева и кричать: «АУ!» (показ движения синего карандаша по синей дорожке по часовой стрелке).

Зелёный карандаш сказал «Я тоже буду бегать вокруг дерева, но в другую сторону, и кричать я буду: «Помогите!» ( показ движения зелёного карандаша по зелёной дорожке против часовой стрелки).

А красный карандаш ничего не сказал, он ходил возле дерева то в одну сторону, то в другую и думал (показ движения красного карандаша по красной восьмёрке). И вдруг он воскликнул: «Придумал!» нужно залезть на дерево и посмотреть, в какой стороне наш дом. Карандаши посмотрели на верхушку дерева, потом вниз, а потом снова на верхушку дерева (движение указкой вверх и вниз по линиям). Залезли карандаши на самую верхушку и увидели: вот он, их родной дом, совсем рядом! Слезли с дерева и побежали домой.

В спортивном зале нашего детского сада, я изготовила тренажёр и метки для глаз по методике В.Ф. Базарного. Дети следят взглядом за движением, например: бабочки, гусеницы, уточки, птицы и т.д.

Одна из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с фитболами.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки . Фитболы я использую в ОРУ, в ОВД, в подвижных играх, в эстафетах на праздниках, развлечениях. Эмоциональность фитбол занятий обусловлена, прежде всего, самим фитболом ярким большим мячом, которые эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребёнка двигательного навыка – прыжка из различных исходных положений.
Повышению двигательной активности способствует использование тренажёров в ДОУ. Занятия на тренажёрах интересны и доступны детям старшего возраста. Современные тренажёры малогабаритны, легко устанавливаются, их можно переносить, эстетичны и гигиеничны. Яркая расцветка вызывает восторг у детей! Они регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки. Работу с детьми по использованию тренажёров выстраивала в соответствии с методическими рекомендациями автора Н.Ч. Железняка «Занятия на тренажёрах в детском саду». Учитывая методические рекомендации данного автора и тот перечень тренажёров, который имеется в нашем ДОУ, я разработала перспективный план работы с детьми старшего возраста, который реализуется в детском саду через НОД и самостоятельную деятельность детей.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ – платформе.

Для работы по данной технологии не требуется приобретения дорогостоящего оборудования, достаточно шаговой скамейки, высотой 10 см, шириной 25 см, длинной 40 см. Можно изготовить своими руками. Позитивное воздействие степ – платформы, улучшение осанки, укрепление дыхательной системы, приобретение необходимых двигательных умений и навыков, развитие двигательной памяти. Мастер класс на степ – платформе позже покажет моя коллега.

**Вывод:**

Внедряя в работу инновационные технологии в системе занятий физической культурой, я пришла к выводу, что:
- У детей повышается интерес к таким занятиям; - Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- Развиваются 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