**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ**

***Смирнова Екатерина Васильевна***

***воспитатель детского сада МАУДО Гимназия №31***

***структурное подразделение детский сад «Совушка»***

***г.Пермь***

Здоровье детей, их полноценное развитие, воспитание силы, ловкости, выносливости, быстроты и других жизненно важных качеств во все времена было одно из первостепенных забот людей.

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладываются фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. И поэтому проблема использования физкультурных занятий нетрадиционной направленности, которые учитывают индивидуальные потребности в совершенствовании видов движений, приобретают особую остроту.

Так как здоровых детей становится все меньше, то требуется большая работа по оздоровлению детей. Качественному улучшению физического и эмоционального здоровья детей способствует создание полноценной здоровьесберегающей среды, и использование инновационных технологий обеспечит повышение интереса к физкультуре и улучшению здоровья наших детей через введение увлекательных форм работы, таких, как:

***Программа Н.Н.Ефименко*** «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», которая дает:

- достигнуть физического и психического здоровья, а также эмоционального благополучия наших детей;

- использовать наиболее эффективные формы, методы и средства работы по оздоровлению и коррекции;

- сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями.

Методика Н.Н Ефименко ценна для детей с патологией опорно-двигательного аппарата. Система его занятий предусматривает возможность разгружать позвоночник и давать максимальную нагрузку на все группы мышц. Упражнения по его методике можно включать при выполнении основных видов движений.

***«Хатха-йога»***

Комплексы упражнений с использованием хатха-йоги основаны на динамических, статических упражнениях с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Хатха-йога очень актуальна для ослабленных детей. Асаны прежде всего, воздействуют на опорно-двигательный аппарат, способствуют растяжению мышц и связок, что особенно важно для детей с нарушением ОДА. Упражнения хатха-йоги способствуют развитию гибкости, равновесия и координации и других физических качеств ребенка. Её можно включать в утреннюю гимнастику.

***Игропластика***

В этой форме можно использовать упражнения стретчинга, хатха-йоги во время проведения утренней гимнастики. эти упражнения нужно выполнять с радостным настроением. дать детям волю покричать и погримасничать, дать им внутреннюю свободу, что положительно воздействует на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию и воображение.

***Коррегирующая гимнастика***

Упражнения корригирующей гимнастики увеличивают силовую выносливость, повышают физическую работоспособность. Их можно включать в комплексы утренней гимнастики.

***Ритмическая гимнастика***

Если использовать её в подготовительной части занятия, то развивается правильная осанка, виды ходьбы на месте и в движении, танце. В основной части занятия идет общее воздействие на мышцы брюшного пресса и спины, на гибкость, равновесие и различные виды прыжков. В ходе выполнения ОРУ тренируются крупные мышечные группы, совершенствуется координация движений.

***Пальчиковая гимнастика***

Упражнения служат для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук и детям они очень нравятся. Они не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию. Их можно включать в подготовительную, а также в заключительную часть занятия.

***Креативная гимнастика***

Предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. ведь дети придумывают упражнения сами. 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 и специальные занятия.

***Двигательный игротреннинг*** (для старших дошкольников), который включает в себя:

* Двигательные сказки. Сказка активизирует внимание. С ее помощью дети выполняют сказку, как единый двигательный комплекс. Двигательные сказки можно включать в физкультурный досуг.
* Фитбол-гимнастика. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствует лечению остеохондроза, сколиоза, неврастении. Занятия на мячах укрепляют мышцы спины и брюшного пресса. Развивают двигательные способности (силу, координацию, гибкость, вестибулярный аппарат). Эти упражнения можно включать в индивидуальную работу с детьми.
* Зверобатика. Это акробатика, которая «проще, чем кувырок». Точнее, это элементарные перемещения, включающиеся в любую спортивную игру или тренировку. Автор этой методики – С.В.Реутский., создавший внешне очень простую, но хитроумную органиованную последовательнось освоения детьми физических упражнений нарастающей сложности, от самых простых до рискованных. упражнения «зверобатики» - работа в непривычных условиях. дети внутренне преображаются, меняются, превращаясь в разных зверей: котенок прогибает спинку, гусенок вытягивает шею и расправляет крылышки, крокодил вытягивается в длину т.д. Всю «зверобатику» можно делать на скорость, точность, чувствительность. Эти упражнения можно включать при выполнении ОРУ. Особое внимание в физическом развитии старших дошкольников уделяется играм и упражнениям на взаимодействие. Это так называемые «игры дружбы», которые предполагают обязательное партнерство, чувство локтя и тактильный контакт. Дети учатся дружелюбию и внимательности друг к другу.

***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. Их можно включать в заключительную часть занятия.

***Игры – путешествия***

Они включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения и эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

***Эмоциональная разминка***

Проводя «эмоциональную разминку», мы учим детей «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души (например, «грустный и веселый», «гномы и великаны», «холодно и жарко» и т.д.). Её можно включать в вводную часть занятия.

***Психомышечная тренировка***

Почти все новые программы по физическому воспитанию дошкольников включают физкультурно-оздоровительную работу психопрофилактические мероприятия, в том числе и обучение психорегуляции.

В основе психомышечной тренировки лежит мышечная релаксация (расслабление мышц). С помощью определенных приемов контраста напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыханием, и использование самовнушения дети учатся произвольно расслаблять мышцы. У них часто изменен тонус мышц, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо, особенно в сочетании со стихами, или спокойной музыкой (шум прибоя и т.д.) Психомышечную тренировку можно включать в заключительную часть занятия.

При выборе нетрадиционных форм для совершенствования видов движений необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определенными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.