

*Каминская Ирина Михайловна,*

*воспитатель,*

*МДОУ детский № 16 № Колокольчик»,*

*г. Подольск, Московская область, Россия*

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ**

Современные концепции сохранения здоровья населения и формирование здорового образа жизни предполагают, что создание физической культуры человека должно начинаться еще в дошкольном возрасте, так как сформированные в эти годы отношение к систематическим занятиям физическими упражнениями может во многом определить стиль поведения человека в дальнейшей его жизни.

В последнее время широко внедряются *нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы*: оздоровительно-игровой «час» в групповом помещении, «час» двигательного творчества в спортивном зале, «динамический час» на дневной прогулке.

**Оздоровительно-игровой час.** При его проведении учитываются: продолжительность и интенсивность двигательной активности, обогащение содержания и увеличение количества основных движений, индивидуальные особенности в объеме и виде основных движений, ярко выраженная тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Основным приемом организации такого «часа» для детей является «игровой момент». Оздоровительно-игровой «час» организуется самим воспитателем или совместно со специалистом по физическому воспитанию после дневного сна. Его длительность составляет для детей младшего дошкольного возраста – 15-20 минут, старшего – 20-25 минут. Ведущая роль в данной форме работы с детьми принадлежит воспитателю. Организация оздоровительно-игрового часа предусматривает творческий подход. При этом

необходимым условием остается учет оптимальной физической нагрузки и эмоциональное состояние малышей.

Для развития двигательных способностей и творчества детей используется новая форма физического развития детей от 3 до 7 лет – *«час» двигательного творчества*, когда они сами имеют возможность выбрать вид двигательной деятельности, спортивный инвентарь, партнера и так далее, другими словами, дети могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство. Отсутствие внешней регламентации позволяет им оценивать собственные действия как успешные или неуспешные. Самостоятельное перемещение в зале способствует снижению зажатости, нерешительности, скованности, развивает уверенность в своих силах, в своей безопасности и причастности к общему делу.

Для часа двигательного творчества используются разнообразные виды движений от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной со взрослыми или сверстниками деятельности в сложно-организованном физическом пространстве. Час двигательного творчества проводится во второй половине дня в спортивном зале под непосредственным контролем и при активном участии воспитателя и специалиста по физическому воспитанию.

Физкультурный зал может быть разбит на несколько игровых зон, в каждом из которых расположены разнообразные физкультурные пособия. Педагог предлагает детям по желанию выбрать любимую зону и выполнять произвольные движения с пособиями. При этом он оказывает помощь: напоминает, как пользоваться оборудованием, предлагает варианты выполнения задания и т.д. Через 5-6 минут звучит музыкальный сигнал, дети меняются зонами, самостоятельно выбирая любую из них.

Поощряется также участие родителей. Родители знают из режима дня о времени проведения часа двигательного творчества, приходят в спортивной форме и наравне с детьми двигаются, играют, занимаются на спортивных тренажерах.

В образовательный процесс был введен третий дополнительный час физкультурного занятия – «*динамический час*», который организуется воспитателем совместно со специалистом по физическому воспитанию на дневной прогулке. Его длительность составляет 15-20 минут в младшем дошкольном возрасте, 25-30 минут в группах старшего дошкольного возраста. Содержание определяется в соответствии с возрастом детей.

Вместо классической организации физкультурного занятия на воздухе упор сделан на основной вид детской деятельности – игру.

Структура динамического часа состоит из двух частей:

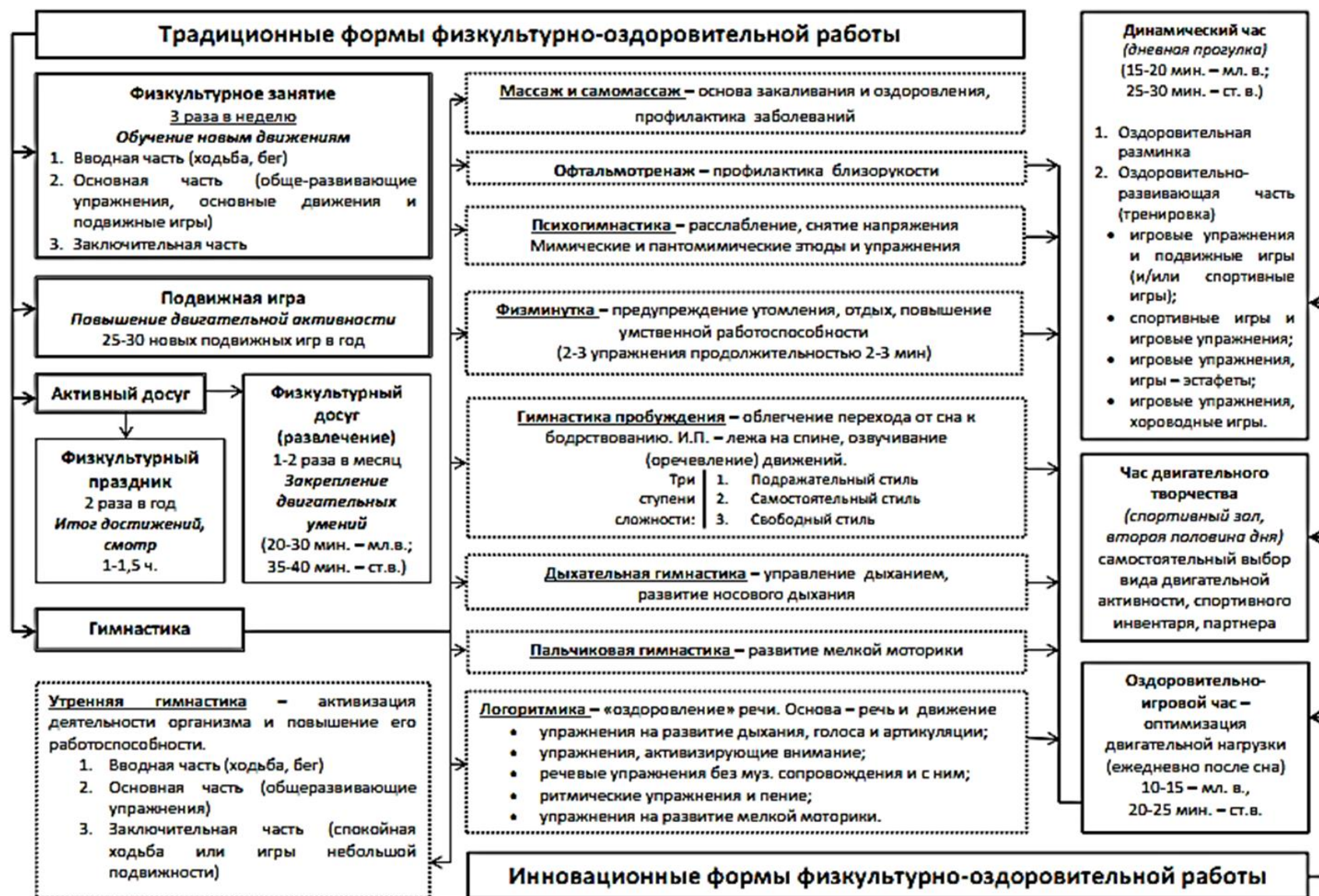
1. Оздоровительная разминка подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

2. Оздоровительно-развивающая – тренировка определённого вида физических умений и навыков, развитие физических качеств, формирование умения играть вместе в подвижные игры.

Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и умений, места проведения динамического часа и т.д. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются образно-игровые сюжеты: «циркачи», «юные следопыты», «индейцы», «оленеводы» и др.

В зависимости от времени года, места проведения, погодных условий и поставленных задач можно выделить несколько вариантов построения динамического часа:

- игровые упражнения и подвижные игры;
- игровые упражнения, подвижные и спортивные игры;
- спортивные игры и игровые упражнения;
- игровые упражнения, игры-эстафеты;
- игровые упражнения, хороводные игры.



В наиболее холодные зимние месяцы (январь-февраль) динамический час организуется в спортивном зале при соблюдении температурного режима, и в облегченной одежде.

Динамический час организуется педагогом в соответствии с перспективным планом. Можно производить замену одной или нескольких структурных единиц с обязательным сохранением двигательной нагрузки и учетом интересов детей и природно-климатических условий в день его проведения.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007.*
- 2. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: АРКТИ, 2012*
- 3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.*
- 4. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2011.*