СОВРЕМЕННЫЕ ПРОГРАММЫ И ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Подготовила: Васина О.Ю.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития**.**

В ДОУ я использую здоровьесберегающие технологии в следующих направлениях:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика ортопедическая.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия по программе, утренние гимнастики, физкультурные досуги, праздники, самомассаж.
3. Коррекционные технологии: логопедическая ритмика.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами создания дополнительного физкультурно-оздоровительного кружка в условиях ДОУ. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

Исходя из этого, перед нами встала проблема создания такой программы дополнительного физкультурного образования, которая удовлетворила бы потребность родителей в создании условий для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, которая бы максимально способствовала формированию у дошкольника интереса к своим физическим возможностям к их совершенствованию и развитию. Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, мною была разработана программа «Фитнес для детей».

Принципы построения программы:
1. *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
2. *Принцип повторения* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
3. *Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
4. *Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
5. *Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
6. *Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
7. *Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
8. *Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
9. *Принципы взаимодействия с детьми:*
1) сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
2) постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
3) исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
4) сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
5) каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.
10. *Принцип педагогики сотрудничества*. Ребенок учится познанию окружающего мира, педагог учится постигать ребенка, от обоих требуется терпимость, чуткость, отзывчивость, коммуникабельность.
11. *Принцип вариативности* предполагает развитие у детей вариативного мышления, то есть понимания возможностей различных вариантов решения проблемы и выбору оптимального решения.

12. *Принцип доверительного сотрудничества* подразумевает открытость, взаимную обусловленность, удовлетворение от расширения индивидуального опыта.
13. *Основные принципы дошкольного образования:* сотрудничество с семьями воспитанников, поддержки детской инициативы
14. *Принципы, заложенные в Конституции РФ, законодательстве РФ, с учетов Конвенции о правах ребенка:*

1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей - законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
3) уважение личности ребенка;
4) реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Работа в кружке строится на принципе ***интеграции образовательных областей*** в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, носит инновационный характер, так как в системе работы используются нетрадиционные методы и способы развития творчества детей.

Интеграция с другими образовательными областями:
1. Социально — коммуникативное развитие:
• воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и педагогом;
• развитие свободного общения с взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов продуктивной деятельности;
• воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам;
• формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах продуктивной деятельности.
2. Познавательное развитие:
• развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности;
• сенсорное развитие; формирование целостной картины мира;
• расширение кругозора в сфере спорта, искусства, творчества;

3. Речевое развитие:

• практическое овладение воспитанниками нормами речи, использование для обогащения словарного запаса художественных произведений и художественного слова: логоритмика, потешки, терминология хореографии, терминология гимнастики, спортивная терминология; фитнес, игровой стрейчинг.

• развитие связной и монологической речи при описании характера музыкальных произведений, танцевальных стилей, элементов гимнастики, хореографии; спортивная терминологии;

• в процессе обыгрывания сюжета ведется непрерывный разговор с детьми, дети друг с другом в ходе или после занятия обсуждают свою работу;

4. Художественно — эстетическое развитие:

• использование различных музыкальных стилей для обогащения содержания области деятельности, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса;

• обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

• обсуждение просмотренных материалов (соревнований, мероприятий, концертов, сказок, постановок);

• выступления на праздниках, развлечениях;

• участие в спортивных праздниках;

• музыкатерапия – прослушивание звуков окружающего мира; музыкальных сказок и импровизаций на различные темы;

5. Физическое развитие:

• Развитие двигательных качеств и умений;

• развитие мелкой моторики, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

• использование здоровьесберегающего принципа.

Для реализации данного принципа предлагается:

• развитие ловкости, точности, координации движений;

• развитие гибкости и пластичности;

• воспитание выносливости, развитие силы;

• ориентироваться на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве посредством игровых упражнений; предупреждать нарушение осанки;

• осваивать навыки рационального дыхания с помощью дыхательных упражнений;

Основной целью программы является создание условий для позитивной социализации и личностного развития, обеспечивающих развитие инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в двигательной деятельности у детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие, и совершенствование двигательных качеств.

Задачи:

- Освоение детьми двигательных навыков и умений, превышающих содержание государственного стандарта дошкольного учреждения.
- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, в том числе и за счет применения нетрадиционных видов двигательной активности;
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, функциональное совершенствование органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- Развивать основные физические качества;
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Формы и режим занятий:

Программа рассчитана на 9 месяцев с сентября по май. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 30 минут включая организационные моменты. Занятия проводятся в спортивном (музыкальном) зале, во второй половине дня перед полдником, либо не менее чем через 40 минут после приема пищи.

Занятие включает 5 частей:

№	Часть занятия	Цель	Время проведения
1	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	До 8 минут
2.	ОРУ из разных исходных положений. Стретчинг.	Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.	До 12 минут
3.	Основная часть	Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, скорости, координации (в зависимости от содержания занятия).	До 12 минут
4.	Подвижная игра	Психофизическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы.	До 5 минут

5.	Релаксация	Снятие психического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность Профилактика негативных эмоций.	2 - 3 минуты

Методы работы с детьми:
— игровой метод;
— метод сравнения - наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного;
— метод звуковых и пространственных ориентиров;
— метод наглядно-слухового показа;
— метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Для эффективности детского восприятия образовательный процесс реализуется в различных формах:
— совместная деятельность педагога с детьми;
— коллективные репетиции;
— индивидуально-групповые занятия;
— индивидуальная работа с детьми;
— дни открытых дверей;
— выступления перед аудиторией.

Основные способы организации детей: групповой, индивидуальный.

Для успешного осуществления образовательной деятельности проводятся беседы с педагогами и родителями по подготовке детей к занятиям; встречи с родителями для обсуждения и решения индивидуальных вопросов по развитию и обучению конкретного ребенка; привлечение родителей к участию в двигательной деятельности.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:
- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять упражнения стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- сочетать двигательные упражнения с дыханием, правильно дышать;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- знать, сто такое «степ», выполнять не сложные упражнения на нем;

- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, степах соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу года воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Как результат:

— снижение заболеваемости;

высокий уровень развития основных физических качеств;

Педагогическая диагностика
(оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста)
освоения детьми дошкольного возраста
дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес»

Способами определения результатов являются:

- мониторинг заболеваемости – ежемесячно, за год;
- фитнес-тестирование - проводится 2 раза в год: в начале года (первичное), итоговое (в конце учебного года). Данные фитнес-тестирования заносятся в таблицу.

Мониторинг (Фитнес-тестирование) проводится по следующим параметрам:

- ловкость;
- сила;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений, комплексов логоритмики.

Мониторинг образовательного процесса проводится с помощью специальных занятий - это могут быть открытая непрерывная образовательная деятельность, конкурсы, выступления перед аудиторией и осуществляется через систему заданий, упражнений, для определения уровня развития физических способностей ребёнка, свободы и выразительности телодвижений, общего усвоения материала.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогический мониторинг направлен на выявление степени эффективности взаимодействия педагога и ребенка в рамках образовательных отношений с целью освоения Программы.

Характеристика некоторых видов физических упражнений, используемых в программе



Строевые упражнения – являются средством организации занимающихся и их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары, и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

Игровой Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наше здоровье. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Игровой стретчинг для детей направлен на активизацию защитных сил, развитие и освобождение творческих и оздоровительных возможностей организма. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки. Упражнение преподносится детям так, чтобы работа не была скучной.









В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника выполняются лёжа, сидя, стоя на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку с возможностью детям применять творчество и воображение; а так же другие ритмические танцы. **Танцы-игры** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку носят свободный характер и решают задачи – повысить эмоциональный фон детей, развить внимание и воображение.









Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств, обучение основным двигательным действиям, развитие и совершенствование координации движений и равновесия, укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки, улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития, улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления детей.



Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Игра именно игра дает возможность поддерживать живой интерес к занятию. Игры создают бодрое, радостное настроение, делают жизнь детей полной, удовлетворяют их потребность в активной деятельности. Даже в хороших условиях, при полноценном питании ребёнка, он будет вялым, плохо

развиваться, если его решили увлекательной игры. В игре все стороны детской личности формируются в единстве и взаимодействии.



