

Иванова Анисия Алексеевна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №179»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

Аннотация: в статье представлен вопрос об инновационных технологиях организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Рассмотрены такие нетрадиционные техники, как танцевально-ритмическая гимнастика, игроритмика, игрогимнастика, технологии лечебно-профилактического танца Ж.Е. Фирилевой «Фитнес-данс», игротанец, игровой самомассаж, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры, креативная гимнастика, игропластика.

Ключевые слова: инновационная деятельность, физкультурно-оздоровительная работа, дошкольная образовательная организация.

Первой проблемой, с которой сталкиваются воспитатели дошкольных учреждений, является низкое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Многие из них испытывают недостаток двигательных навыков, что сказывается на их координации движений, выносливости, гибкости и силе. Есть также дети с избыточным весом и проблемами осанки, что делает их движения неуклюжими, неустойчивыми и неуверенными.

Следовательно, многим детям требуются специальные методики физического развития, учитывающие все аспекты их физического, интеллектуального и психологического состояния. Эти методики должны не только помочь в коррекции физического развития, но и способствовать улучшению речи, эмоционального и психического состояния детей.

Здоровьесберегающие методики в дошкольном образовании направлены на сохранение и укрепление здоровья детей [3]. Одним из путей решения этой проблемы является активное использование физкультурно-оздоровительных

методик и инновационных технологий, приспособленных к возрастным особенностям детей.

Одним из возможных решений может быть применение технологии лечебно-профилактического танца Ж.Е. Фирилевой «Фитнес-данс».

Помимо данной программы, рекомендуется внедрить авторскую методику Ж.Е. Фирилевой «Са-Фи-Данс» – это уникальная система танцевально-игровой гимнастики, направленная на развитие двигательных и эмоциональных навыков у детей. Она взаимодействует с учебными программами по физическому и музыкальному воспитанию в детском саду, помогая раскрыть потенциал каждого ребенка. Основная цель методики – содействие всестороннему развитию личности малыша через танцевально-игровую гимнастику. Обучение по этой системе создает необходимый двигательный режим, позитивный настрой и уровень знаний, способствуя укреплению здоровья и физическому, умственному развитию ребенка.

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста осуществляется через все сферы деятельности в детском саду. Один из эффективных методов коррекции психического состояния детей – это арт-терапия т. е. терапия с использованием средств изобразительного искусства, музыки и танца, физических упражнений. Целенаправленная используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребенка на определенный темп работы, повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, ускорить протекание восстановительных процессов, снимать нервное напряжение.

Эти методики способствуют увеличению интереса к занятиям физической культурой и спортом. В них внедрены увлекательные формы работы, такие как:

1) танцевально-ритмическая гимнастика, представляющая собой образно-танцевальные композиции с уникальными целями, сюжетным содержанием и завершенностью;

2) игроритмика, которая является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей учащихся. Она позволяет выполнить движения под

музыку соответствующим образом, учитывая структуру, характер, метр, ритм, темп и другие аспекты музыкальной выразительности;

3) игрогимнастика, способствующая усвоению различных видов движений и формированию необходимых умений и навыков. В этот раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатика, дыхательные и упражнения для укрепления осанки;

4) игротанец, направленный на формирование танцевальных движений и повышение общей культуры детей. Танцы не только приносят удовольствие, но и имеют воспитательное значение. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографии и различные танцевальные формы.

Нетрадиционные виды упражнений.

1. Игровой самомассаж – это основа для закаливания и оздоровления детского организма. Упражнения самомассажа в игровой форме приносят радость и хорошее настроение детям, помогая им развивать стремление к здоровью и навыки оздоровления.

2. Пальчиковая гимнастика способствует развитию ручной моторики и координации движений рук. Превращая упражнения в увлекательную игру, она не только обогащает внутренний мир ребенка, но также улучшает память, мышление и развивает фантазию.

3. Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, которые используются на всех занятиях и являются основной деятельностью дошкольников. Эти игры обогащают ребенка, развивают его воображение через имитацию, подражание, ролевые ситуации и соревнования.

4. Креативная гимнастика включает нестандартные упражнения, специальные задания и творческие игры, направленные на развитие выдумки и творческой инициативы детей. Она создает благоприятные условия для развития познавательной активности, мышления и свободного самовыражения.

5. Игропластика основана на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. С использованием элементов древнегимнастических движений и упражнений йоги, эта форма работы позволяет детям выразить свои

эмоции, открытость и внутреннюю свободу мышления, развивают фантазию. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей. На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение – основа творческой, осмысленной моторики.

С этой целью предлагается детям специальные игровые задания, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом. Дети придумывают новые способы использования физкультурного инвентаря, таких как мяч, исследуя его возможности и границы. Они могут рисовать невидимые контуры, крутить его как волчок или носить на голове вместо шляпы. Другая группа заданий предлагает детям придумывать названия для различных движений, например «корова», «улитка», «силачи». Путем экспериментирования с позициями и движениями, дети развивают творческое мышление и способность гибко применять двигательные образцы, вливаясь в образ и эмоционально переживая целостное движение.

Физкультурные занятия играют чрезвычайно важную роль в развитии дошкольников, формируя их физическое, эмоциональное и интеллектуальное здоровье. Они проводятся в различных форматах, чтобы поддерживать интерес детей и добиваться максимальной эффективности. Многообразные формы занятий: танцевальная гимнастика – использование музыкальных композиций и танцевальных движений развивает музыкальность, координацию и ритмику; литературная гимнастика: включение литературных произведений, таких как стихи, сказки и рассказы, в физкультурные занятия способствует воображению, выразительности и эмоциональному развитию; круговые тренировки: последовательное выполнение нескольких видов упражнений в форме круга повышает выносливость, ловкость и силу, подвижные игры: традиционные и авторские подвижные игры развивают быстроту реакции, внимание, пространственную ориентацию и коммуникативные навыки; оздоровительный бег: веселый бег в игровой

форме улучшает сердечно-сосудистую систему, способствует закаливанию и укрепляет иммунитет.

Создавая позитивную и радостную атмосферу, физкультурные занятия привлекают и мотивируют детей к активным действиям. Это достигается с помощью сказочных персонажей (дети с удовольствием выполняют упражнения под руководством любимых героев книг и мультфильмов), ярких атрибутов (флажки, шары, ленты, обручи и другой инвентарь делают занятия более интересными и красочными), веселых игр и аттракционов (игровые элементы и эстафеты превращают физкультурные занятия в увлекательное приключение), подходящей музыки (музыкальный фон создает эмоциональный подъем и способствует физической активности).

Таким образом, физкультурные занятия в дошкольном возрасте имеют огромное значение для всестороннего развития детей. Разнообразие форм и положительная атмосфера делают их увлекательными и полезными, закладывая основу для будущего физического и ментального благополучия.

Список литературы

1. Кобелева Т.И. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ / Т.И. Кобелева, Г.И. Фесюк, А.А. Воробьева // Актуальные задачи педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Чита, октябрь 2013 г.). – Чита: Молодой ученый, 2013. – С. 43–45. EDN SWKMDT

2. Леонова Л.А. Инновационный подход к физкультурно-оздоровительной работе в дошкольных образовательных учреждениях / Л.А. Леонова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnyy-podhod-k-fizkulturno-ozdorovitelnoy-rabote-v-doshkolnyh-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 10.07.2024). EDN RXEBLX