**Использование здоровьесберегающих технологий в комплексной физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками в условиях детского сада.**

В современном постоянно меняющемся и быстроразвивающемся обществе педагогам дошкольных образовательных организаций предъявляются особые требования к воспитанию и оздоровлению детей, а в частности к  физическому воспитанию, укреплению здоровья старших дошкольников, развитию их творческих способностей. Эффективное решение поставленных целей возможно осуществить только в образовательном учреждении, готовом работать по новому. Поэтому, широкими возможностями повышения качества образования обладает только то дошкольное учреждение, которое внедряет в педагогическую практику современные технологии.

Дошкольный возраст является решающим в формировании и укреплении физического и психического здоровья, потому что именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе, своему здоровью и окружающим. Очень важно именно в этот период дать детям необходимую базу знаний о здоровом образе жизни, привить любовь к занятиям физической культурой. В последнее время отмечается тенденция к использова­нию разнообразных средств физической культуры с оздоровительной направленностью.

При формировании двигательного опыта у детей, чем устойчивее интерес к двигательной активности, тем выше стремление к получению положительного результата. Побудительными причинами к двигательной деятельности могут служить: интерес к действиям с новым инвентарём, эмоциональное удовольствие от действий, игровые и соревновательные приёмы.

В нашем детском саду №8 «Русалочка» г. Кстово мы заметили, что однообразие традиционных занятий по физической культуре снижает интерес у детей старшего дошкольного возраста и, как следствие, понижается двигательная активность. Тогда мы решили найти такие методы и технологии, которые смогли бы заинтересовать детей. Было принято решение о необходимости нововведений в физическом воспитании дошкольников. Выбор пал на внедрение элементов детских фитнес - технологий (аэробики, степ - аэробики, аква - аэробики, фитбол - гимнастики, упражнения детской хатха - йоги, игрового стретчинга, чирлидинга, занятий на тренажерах и др.) для повышения уровня проведения тра­диционных занятий физкульту­рой, удовлетворения потреб­ностей ребёнка в двигательной активности и проявления творческих способностей в движениях. Двигательное творчество в фитнес - технологиях представляет широкие возможности для расширения и обогащения двигательного опыта детей и служит эффективным средством воспитания дошкольников.

У фитнес - технологий широкие возможности в физическом развитии и укрепления здоровья детей дошкольного возраста относительно невысокой эффективности традиционных подходов к организации и содержанию занятий физической культурой. Использование элементов детского фитнеса в ДОО позволяет повысить объём двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений. Внедрение новых форм двигательной активности позволяет развивать чувство ритма, артистичность, формирует правильную осанку и красивую фигуру, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями, развивает творческие способности, укрепляет здоровье детей. Детям предоставляется определенная свобода и самостоятельность действий в игровых ситуациях, стимулирующих их творчество и инициативу.

В нашем детском саду сложились условия, способствующие внедрению элементов фитнес - технологий:

* оснащение РППС физкультурного зала, бассейна, центров двигательной активности необходимым инвентарём, оборудованием в соответствии с ФГОС ДО и возрастными особенностями детей;
* вовлечение родителей (законных представителей детей) в активные партнёрские отношения посредством разных форм психолого – педагогической поддержки;
* сотрудничество науки и практики (применение новых эффективных методов работы с детьми старшего дошкольного возраста в современных условиях, в том числе интерактивных форм работы);
* создание необходимой материально – технической базы (оснащение физкультурного зала, бассейна)

Работу по внедрению элементов фитнес – технологий для детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре мы построили по следующим направлениям:

* Изучение методической литературы по теме, подбор эффективных форм, методов и приемов;
* Пополнение развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала, бассейна, центров двигательной активности;
* Соблюдение всех принципов фитнес - технологий;
* Использование элементов фитнес - технологий в разных формах двигательной активности;
* Использование всех средств и методов физического воспитания при обучении упражнениям фитнес - технологий;
* Подбор и проведение подвижных игр и эстафет с элементами фитнес - технологий;
* Организация активного отдыха с использованием элементов фитнес - технологий;
* Активное взаимодействие с педагогами и специалистами ДОО;
* Активное сотрудничество с родителями воспитанников.

На первом (подготовительном) этапе была изучена и проанализирована научно – педагогическая литература и передовой опыт по данной теме, пополнена развивающая предметно – пространственная среда, а также разработан образовательный процесс с внедрением элементов фитнес - технологий, поставлены цель и задачи, составлен перспективный план и обобщён опыт работы педагогов по теме: «Внедрение элементов фитнес – технологий в ДОО для развития физических качеств и творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста». Так же была выполнена систематизация материала по применению средств фитнес - технологий, способствующих развитию физических качеств, творческих способностей и повышению интереса детей к физкультурным занятиям, которые раскрыты в методических разработках: Е.В. Сулим, Т.В. Кудрявцева, И.В. Волковой, Ф.И. Молостовой, С.В. Реутского, Е.Г.Сайкиной, Ж.Е. Фирилевой, С.О. Филипповой.

Затем была проведена диагностика физических качеств с помощью тестов и выявлен уровень и темп физического развития. С помощью опроса выявлена степень заинтересованности детей на занятиях по физической культуре. С помощью тестов и опросов получена информация от педагогов, медицинских работников и родителей о состоянии здоровья воспитанников, их поведении, особенностях характера.

*Цель и задачи внедрения элементов фитнес – технологий в ДОО.*

*Цель*

Развитие физических качеств и творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой на основе интеграции элементов фитнес - технологий в систему физкультурного образования.

*Задачи*

1.Развивать и обогащать двигательный опыт воспитанников 5-7 лет посредством включения элементов фитнес - технологий в образовательную деятельность.

2.Развивать физические качества у детей 5-7 лет средствами фитнес - технологий (игровой стретчинг, фитбол - гимнастика, степ - аэробика, аква – аэробика, аэробика, хатха - йога, чирлидинг, упражнения на тренажёрах).

3. Развивать координационные способности: точность воспроизведения параметров движений, равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений и ориентирование в пространстве.

4. Создавать условия для положительного эмоционального состояния детей и повышать творческую активность средствами фитнеса.

*Ожидаемые результаты*

1. Повышение качества образовательной услуги, направленной на формирование, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, развитие их физических качеств и творческого потенциала.

2. Повышение профессионального потенциала педагогического коллектива, овладение новыми развивающими технологиями.

3. Активное вовлечение родителей воспитанников ДОО в образовательный процесс, расширение форм взаимодействия с семьёй.

4. Материально – техническое обеспечение, способствующее положительным преобразованиям для внедрения элементов фитнес – технологий в ДОО.

На втором (практическом) этапе работы в данном направлении в практику дошкольного учреждения были внедрены для детей старшего дошкольного возраста эффективные элементы фитнес – технологий: аэробика, фитбол – гимнастика, игровой стретчинг, степ - аэробика, аква – аэробика, хатха - йога, чирлидинг, упражнения на тренажёрах. Внедрение элементов фитнес – технологий происходило в разных формах двигательной активности: организованной образовательной деятельности (физкультурные занятия и занятия по плаванию), совместной деятельности в режиме пребывания ребенка в ДОО (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физкультурные досуги и праздники), в самостоятельной деятельности в РППС (двигательная активность с использованием средств детского фитнеса).

В нашем дошкольном учреждении при организации образовательного процесса на занятиях строго соблюдается структура физкультурного занятия: вводно - подготовительная, основная, заключительная части, не отступая от учебного плана и программы ООП детского сада.

*Области применения элементов фитнес – технологий:*

* как часть физкультурного занятия;
* как часть занятия по плаванию;
* как утренняя гимнастика;
* как физкультурное развлечение;
* как показательное выступление;
* как самостоятельная двигательная деятельность.

*Пример включения элементов фитнес – технологий в физкультурное занятие:*

*первая* *(вводно – подготовительная) часть*: различные виды базовых шагов аэробики (Маршевый шаг (March), Ap - step, V - step, Kick – выброс ноги вперёд, Knee – up – колено вверх, Lunge - выпад, Step – touch – приставной шаг, Basik – step и т.д.), вращений, прыжков (разученных ранее в комплексах аэробики), перестроения, упражнения на координацию движений, упражнения игрового стретчинга на растягивание мышц и суставов;

*вторая (основная) часть*: упражнения с предметами (гантели, эластичные ленты, эспандеры, балансиры, полусферы), упражнения на степ - платформах, на фитболах, с атлетическими мячами (медболами от 0,5 до 1 кг), комплексы аэробики, акробатики и гимнастики ( мячи, ленты, скакалки, фитболы, помпоны, нудлы и т.д.), упражнения на тренажёрах.. Подвижные игры, умеренной психофизической нагрузки на развитие физических качеств, творческих, коммуникативных способностей, мышления, памяти, внимания с использованием фитнес оборудования и инвентаря;

*третья (заключительная) часть*: хатха – йога (упражнения на дыхание), упражнения игрового стретчинга, упражнения на релаксацию, упражнения психогимнастики.

Пик нагрузки приходится на середину основной части, а к концу - постепенно снижается.

В старшем дошкольном возрасте детям предлагается самим придумывать упражнения. К этому возрасту у них уже накапливается достаточный двигательный опыт, дети придумывают через образы интересные упражнения, задания, игровые ситуации, которые воплощают в двигательных импровизациях. В развитии творческих способностей помогает подражание животным, сказочным героям. Подражая животным в игровом стретчинге, хатха - йоге, ребёнок двигается мягко, плавно. Им присуща природная красота движений, которая у взрослых теряется. Не у всех получается сразу, но возможность проявить самостоятельность дает ощущение своей значимости, уверенности в себе.

Хорошо известно, что музыка неразрывно связана с физической культурой на протяжении долгого времени. Музыка и занятия с элементами фитнес - технологий понятия неразделимые. Основными критериями правильного выбора музыки для занятий является соответствие: возрастным и психологическим особенностям занимающихся, стилю и структуре музыкального произведения, выполняемым двигательным действиям и эмоциональной привлекательности. Включение элементов фитнес – технологий происходит с тщательным подбором музыкальных произведений - это стимулирует ребёнка к выполнению движений, творчеству и создаёт благоприятный эмоциональный фон. Поэтому педагогов проходит в тесном сотрудничестве с музыкальным руководителем. Музыка помогает установить нужный темп и ритм выполнения упражнений, объединяет все части занятия в единый сюжет, в связи с чем увеличивается двигательная активность».

Важным направлением реализации данной системы является организация эффективного сотрудничества с родителями. Педагогический коллектив обеспечивает ознакомление родителей с разными формами работы по физическому воспитанию, а также двигательной подготовленности ребёнка. Действенным средством повышения двигательной активности детей являются «домашние задания» для выполнения физических упражнений из игрового стретчинга, фитбол – гимнастики и т.д. в выходные дни. Мы регулярно приглашаем родителей (законных представителей детей) на Дни открытых дверей, открытые мероприятия с элементами фитнес - технологий, мастер – классы, спортивные праздники, развлечения, где они становятся не только зрителями, но и участниками. Последние несколько лет, уделяя особое внимание изучению и внедрению элементов фитнес - технологий, как приоритетных здоровьесберегающих, в нашем дошкольном учреждении были разработаны и внедрены в практику различные совместных с родителями дошкольников воспитательные мероприятиях и педагогические проекты с использованием элементов фитнес - технологий, таких как: «Быть здоровыми хотим», « Навстречу друг к другу», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Поезд здоровья», «Радуга здоровья», «Зимние забавы», «Узоры на воде», «Тренировка плавцов», «Морское путешествие». Каждый родитель (законный представитель ребёнка), посещая эти мероприятия, открывает что-то новое в своём ребёнке, внимательно прислушивается к рекомендациям.

В конце второго (практического) этапа внедрения элементов фитнес – технологий мы заметили, что дети, занимающиеся регулярно стали уверенней и коммуникабельней, раскованней себя чувствовать в коллективе, у них появилась творческая двигательная активность. Многие дети с большим желанием показывают дома разученные упражнения игрового стретчинга, хатха – йоги, фитбол – гимнастики, аэробики, чирлидинга.

Взаимодействуя со всеми участниками образовательного процесс и проанализировав итоговые результаты диагностики на третьем (обобшающем) этапе, можно говорить об ощутимых положительных результатах деятельности по внедрению элементов фитнес – технологий в ДОО. В нашем детском саду № 8 «Русалочка» г. Кстово в 2018 – 2019 учебном году прослеживалась положительная динамика развития физических качеств, снизилась заболеваемость детей, увеличилась заинтересованность детей к занятиям физической культурой и плаванию, повысилась двигательная активность детей, раскрылись их творческие способности. Так же для выявления эффективности занятий в начале 2019-2020 года было проведено анкетирование учеников начальных классов, ранее посещавших наше дошкольное учреждение. Детям предлагали ответить на ряд вопросов: «Какое занятие для тебя было самым любимым в детском саду?», «Посещаешь ли ты спортивный кружок или секцию?» 89% опрошенных выпускников вспоминают занятия с элементами фитнес - технологий как самые любимые и запоминающиеся. Из опрошенных учеников – выпускников нашего детского сада, помимо уроков физкультуры в школе, 76% занимаются в спортивных секциях и кружках.

Таким образом, внедрение элементов фитнес – технологий для детей старшего дошкольного возраста позволяет значительно повысить интерес к занятиям физкультурой и спортом, оказывает влияние на развитие физических качеств и творческих способностей детей, что повышает качество образовательной услуги, направленной на формирование, сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

*Список литературы*

2. Кирченко, Н.А. «Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей»: практическое пособие для педагогов – Мозырь: Белый ветер, 2014 -150с.

3. Лазоренко, В.И., Филиппова, С.О. Интерес детей старшего дошкольного возраста к занятиям физическими упражнениями /Актуальные вопросы

4. А. А. Нечитайлова, Н. С. Полунина, М. А. Архипова Фитнес для дошкольников. — СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. - 160 с.

5. Рунова, М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / Рунова, М.А. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 255 с.

6. Ханова, Т.Г., Бостоганашвили, О.Л. Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании // Инновационные технологии в образовании и науке. Сборник материалов III Международной научно – практической конференции. Редколлегия: Широков, О.Н. и др. 2017. С. 155 -157.