**Инновационные**

**физкультурно-оздоровительные технологии**

**в ДОУ**

Одна из главных задач дошкольных учреждений – укрепление здоровья детей через физическое воспитание. Здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: меньше играют в подвижные игры, родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей, совсем не заботясь о физическом развитии.          Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий, с целью создания условий для  формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической    культуры, гармоничного физического развития.

Использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей,   способствуют коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.  Эта система основана на повышении интереса к физической культуре и спорту  за счет введения увлекательных форм работы во все части занятий, таких как:

1. **Степ-аэробика**.

Реализация целей и задач степ-аэробики способствуют развитию не только координационных способностей детей, но и ловкости, гибкости, пластичности, красоты и точности движений. Она включает в себя комплексы упражнений с предметами и без предметов, серию упражнений по игропластике и игроритмике. Упражнения с палками, мячами, скакалками, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц.  Все упражнения для занятий подбираются с учетом их корригирующего значения. Используется индивидуально-дифференцированный подход при разучивании новых элементов, мотивируя детей на правильное выполнение движений, опираясь на личный пример и видеозаписи.

1. **Весёлый тренинг**.

Весёлый тренинг – это упражнения способствующие координации движения и осанки,  дают нагрузку для определённых групп мышц, развивают гибкость, подвижность суставов, улучшают кровообращение. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность оценить у каждого ребёнка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений.   Качественно выполнить и запомнить упражнения детям помогают  их названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.д.

1. **Игровой стретчинг.**

Это система специально подобранных  упражнений на растяжку мышц, проводимая в игровой форме. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой  или тематической игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных музыкальных произведений. Такие упражнения развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, быстроту реакции, внимание.

1. **Фитбол-аэробика.**

Упражнения на крупных гимнастических мячах, обеспечивают щадящее воздействие на позвоночный столб и , как следствие, на весь опорно-двигательный аппарат и на работу вегетативных систем организма. Фитбол-аэробика является практически единственным видом аэробики, в котором при выполнении упражнении задействованы анализаторы: вестибулярный, двигательный, тактильный и зрительный.

1. **Ритмопластика.**

Включение в работу музыкально-пластических композиций, каждая из которых имеет ярко выраженный игровой образ, понятный детям. В комплексе ритмичных упражнений основой является музыка, поскольку в ней имеется идеальный образец организованного движения: музыка регулирует движение и дает четкое представление о соотношении между временем, пространством и движением. На занятиях дети развивают координацию движений, крупную моторику, узнают характер музыки и могут самостоятельно выстраивать рисунок своего движения под музыку.

1. **Ритмическая гимнастика.**

Главное назначение ритмической гимнастики - укрепление здоровья человека, поддержка на высоком уровне его физической и умственной работоспособности. Упражнения ритмической гимнастики можно с успехом использовать в различных формах организации физической культуры в качестве разминки, общей или специальной физической подготовки в учебно-тренировочных занятиях различных видов спорта, а так же во всех формах организации физической культуры в школе.

Ритмическая гимнастика - это общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид сред и оздоровительных направлений гимнастики.

Внедряя  комплексное сочетание традиционных программ и инновационных технологий в систему занятий физической культурой,  способствует повышению интереса к  занятиям, увеличению уровня их физической подготовленности, развития физических  качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитию   психических качеств: внимание, память, воображение,  умственные способности; повышению уровня воспитанности  нравственных качеств, коммуникабельности; укреплению костно-мышечной системы дошкольников.

А главное, данные формы организации занятий оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние детей на занятиях, что, несомненно,  благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.