**Консультация «Инновационные технологии физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ»**

 Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье - человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

 Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

 Первое, с чем мы сталкиваемся - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанки. Поэтому многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

 Исходным звеном работы с детьми по здоровьесберегающим технологиям в дошкольном учреждении является комплексная оценка состояния здоровья и физического развития каждого ребенка, а также динамическое наблюдение за изменениями.

 Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями, выработать индивидуальную нагрузку, определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия, учитывая недостатки в работе по физическому воспитанию.

 Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий стала приоритетным направлением в деятельности детского сада.

 Решая физкультурно — оздоровительные задачи, дошкольное учреждение организует разностороннюю деятельность направленную на сохранение здоровья детей, реализую комплекса профилактических, воспитательно- образовательных, оздоровительных мероприятий, использует в процессе физического воспитания дошкольников известные физкультурно-оздоровительные методики и инновационные технологий, адаптированные к возрастным особенностям детей

 **Утренняя гимнастика с элементами кинезиологических** упражнений.

При проведении утренней гимнастики используются кинезиологические комплексы как индивидуальные, так и общие групповые. Кинезиологические упражнения, совершенствуя мелкую моторику рук, развивают межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Имитационные движения способствуют формированию у детей представлений о средствах двигательной выразительности, помогают войти в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый образ «Я»), вести двигательный диалог через язык жестов мимики, поз.

 **Ритмическая гимнастика**.

Это комплекс упражнений, которые проводятся под музыку и обычно очень нравятся детям, находящих такое действо очень веселым. Гимнастика развивает ловкость и координацию движений.

 Нетрадиционные виды упражнений:

 **Игровой самомассаж**.

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

 **Пальчиковая гимнастика.**

С помощью пальчиковой гимнастики развивается мелкая моторика, стимулируются речевые и моторные центры ребёнка. Веселые игры доставляют удовольствие детям, сопровождаются интересными стишками.

 **Динамические паузы**.

Динамическая пауза снимает усталость и переключает внимание во время работы на занятиях.

 **Подвижные игры**.

Способствуют выходу запасов энергии, развитию координации движений, прививаются навыки общения и укрепляется психоэмоциональное здоровье.

 Дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма, умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

 **Корригирующая гимнастика**. Способствует коррекции имеющихся недостатков в физическом развитии. Воспитывает бережное отношение к своему телу. Даёт заряд бодрости на весь день.

 **Бодрящая гимнастика после сна.**

Поднимает настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устраняет сонливость и вялость, помогает организму «проснуться».

 **Физкульт – минутки.**

Повышают и удерживают умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечивают кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий.

 **Сказкотерапия**.

Обыгрывание ситуаций с любимыми героями сказок позволяет легко добиться замечательных результатов в области психологии, развития и воспитания малышей.

 **Креативная гимнастика.**

Предусматривает целенаправленную работу с применением нестандартного оборудования - «Дорожка Здоровья».

 **Физкультурные занятия.**

Совершенствуют двигательные умения и навыки детей, развивают быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.

 ***Релаксация.***

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

 **Прогулки на свежем воздухе в любое время года.**

Оказывают закаливающее воздействие на организм в естественных условиях.

Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Использование в физкультурно-оздоровительной работе детского сада традиционных и инновационных форм работы, закаливания и ряда других не медикаментозных средств оздоровления дает свои положительные результаты. Дети меньше болеют, у них улучшилось внимание и настроение. Дети становятся более ловкими, выносливыми и сильными.

 Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.