Инновационные подходы
к физкультурно-оздоровительной работе ДО

Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из основных целей любого ДО. Ежегодно, не зависимо от годовых задач детского сада, коллектив ДО уделяет внимание укреплению здоровья и физическому развитию воспитанников и, в соответствии с этим, решает задачи образовательного процесса.

Сегодня я хочу познакомить вас с инновационными формами физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Оздоровительно-игровой «час».
«Час» двигательного творчества.
Динамический «час»

При внедрении новой формы работы — ***оздоровительно-игрового «часа»,*** следует учитывать: продолжительность и интенсивность двигательной активности, обогащение содержания и увеличение количества основных движений, индивидуальные особенности в объеме и виде основных движений, ярко выраженная тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и ее снижению в осенне-зимний период.
Основным приемом организации такого «часа» для малышей является «игровой момент». Оздоровительно-игровой «час» для малышей организуется воспитателем после дневного сна. Его длительность составляет для детей с 1,5 до 2 лет — 8 мин, с 2 до 3 лет — 8—10 мин. Ведущая роль в данной форме работы с детьми, естественно, принадлежит воспитателю. Организация оздоровительно-игрового часа предусматривает творческий подход: воспитатель может использовать игру, музыкальное сопровождение, ввести дополнительные игровые персонажи, использовать художественное слово и др. Но при этом необходимым условием остается учет оптимальной физической нагрузки и эмоциональное состояние малышей.

Другой формой физического развития детей может быть ***«час» двигательного творчества,*** который организуется в физкультурном зале, Дети имеют возможность сами выбрать вид двигательной деятельности, спортивный инвентарь, партнера и т.д., другими словами, дети могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство. Отсутствие внешней регламентации позволяет им оценивать собственные действия как успешные или неуспешные. Самостоятельное перемещение в зале способствует снятию зажатости, нерешительности, скованности, развивает уверенность в своих силах, в своей безопасности и причастности к общему делу. Для часа двигательного творчества используются разнообразные виды движения: от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной со взрослым или сверстниками деятельности в организованном физическом пространстве. Час двигательного творчества проводится во второй половине дня в спортивном зале под непосредственным контролем и при активном участии воспитателя. Поощряется также участие родителей. Все это стимулирует активность детей («мы сами»), они начинают интересоваться умениями товарищей, помогают друг другу, обмениваются

опытом, учатся действовать совместно, уверенно ориентируются в спортивном зале.

В образовательный процесс может быть введен дополнительный час физкультурной деятельности — ***динамический «час»,*** который организуется воспитателем на дневной прогулке. Его длительность составляет 18—20 мин в группах младшего и среднего возраста, 25—30 мин в группах старшего дошкольного возраста. Содержание определяется в соответствии с возрастом детей.

Вместо классической организации физкультурной деятельности на воздухе упор сделан на основной вид детской деятельности — игру.

Структура динамического часа состоит из двух частей.

1. *Оздоровительная разминка* подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.
2. *Оздоровительно-развивающая — тренировка* определенного вида физических умений и навыков, развитие физических качеств, формирование умения играть вместе в подвижные игры.

Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и умений, места проведения динамического часа и т.д. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются образно-игровые сюжеты: «циркачи», «юные следопыты», «индейцы», «оленеводы» и др.

В зависимости от времени года, места проведения, погодных условий и поставленных задач можно рекомендовать несколько вариантов построения динамического часа:

- игровые упражнения, подвижные и спортивные игры;
- игровые упражнения, игры-эстафеты;
- игровые упражнения, хороводные игры.

В наиболее холодные зимние месяцы (январь—февраль) динамический час организуется в спортивном зале при соблюдении температурного режима, в облегченной одежде. Динамический час организуется воспитателем в соответствии с перспективным планом.

Система здоровьесберегающих физкультурно-оздоровительных мероприятий, реализуемая ДО, и контроль за организацией инновационных форм двигательной активности позволят разнообразить педагогическую деятельность и добиться лучших результатов в освоении основных видов движений. Без увеличения нагрузки детям может быть предложена насыщенная разнообразными возможностями двигательная деятельность, что позволит реализовать главную их потребность — потребность в движении.

Главный специалист МКУ «ЦКД и МСОУ»

Балашова Е.В.