

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ПЕТРАКОВА Екатерина Викторовна

воспитатель

Мбдоу «Детский сад № 12 «Золотой петушок»

г. Воркута, Россия

*Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое,
но полное описание счастливого состояния в этом мире.*

Джон Локк

В данной статье рассматривается вопрос здоровьесберегающих технологий в детском саду. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Раскрыто понятие «здоровьесберегающая технология». Проанализированы разнообразные физкультурно-оздоровительные технологии. В разных детских садах могут и должны применяться разные технологии.

Ключевые слова: здоровьесберегающие образовательные, педагогические технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, физическое воспитание, дошкольники, здоровье ребенка, дошкольный возраст, ДОУ.

Дошкольное детство является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и развития физических качеств. Поэтому охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей является одной из основных задач дошкольного образования.

Решать эти задачи в системе работы ДОУ призваны физкультурно-оздоровительные технологии, которые направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании

должны быть направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.

В дошкольном образовательном учреждении применяются разные технологии, рассмотрим некоторые из них.

Одним из важных компонентов двигательного режима является утренняя гимнастика.

Существуют разные типы и варианты утренней гимнастики. Например, комплекс музыкально-ритмических упражнений; утренняя гимнастика игрового характера; утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки; комплекс упражнений с тренажерами простейшего типа. Обычно комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель. Комплекс утренней гимнастики проводится под руководством воспитателя. Дети подготовительной группы вполне могут самостоятельно воспроизводить весь комплекс целиком после нескольких повторений. Во время организации необходимо музыкальное сопровождение.

Утренняя гимнастика (зарядка) представляет собой комплекс физических упражнений в игровой форме. В работе с детьми старшей группы целями подготовки и проведения утренней гимнастики является: совершенствование двигательных навыков (бега, прыжков, приседаний); проведение профилактических мер, направленных на предотвращение развития плоскостопия, нарушений осанки; выработка красиво ходить; закрепление умения соотносить свои движения с темпом и ритмом, в которых работают воспитанники.

Стретчинг – это система физических упражнений направленных на растяжку

мышц тела для гибкости и эластичности мышцы. Стретчинг позволяет уменьшить болевые ощущения, убирает мышечное напряжение за счёт того, что мышцы то напрягаются, то расслабляются. Это оказывает благотворное влияние организм человека.

Динамические паузы или физкультминутки – используются в течение всего дня в детском саду. При проведении динамических пауз развиваются

пластика движений, точность и координация как общей, так и мелкой моторики, выразительность голоса, мимика.

Такие, как соревновательные и кооперативные оздоровительно-развивающие игры, помогают ребенку освоить те виды движений, которые с трудом осваивались на занятиях лечебной гимнастикой или в других видах деятельности и позволяют ставить и решать интересные двигательные задачи разной сложности, закрепляя достигнутый оздоровительный эффект.

Соревновательные оздоровительно-развивающие игры – это игры, в

которых можно выявить победителя в индивидуальных или командных соревнованиях. Это игры – эстафеты, связанные с их физической подготовленностью.

В этих играх необходимо точное выполнение правил и соблюдение принципов честной игры в действиях.

Кооперативные оздоровительно-развивающие игры – игры сотрудничества, в которых может условно присутствовать командное соперничество. При проведении таких игр учитывают не личные достижения отдельных участников, соревнующихся друг с другом, а достижения команд или всех участников, объединённых в единую команду. К примеру: «Прыжок великана» – сделать самый длинный прыжок.

Гимнастика дыхательная используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Целью дыхательной гимнастики является умение дошкольника правильно дышать, а значит, укрепление его здоровья.

Ортопедическая гимнастика – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья и повышение выносливости мышц опорнодвигательного ап-

парата (в первую очередь мышц нижних конечностей).

Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Фитбол-гимнастика одно из новых направлений в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками. Посредством воздействием колебаний фитбола, гимнастика тренирует вестибулярный аппарат, развивает координацию движений и функцию равновесия, оказывает стимулирующее влияние на обмен веществ организма активизируют висцеральные рефлексы. Вибрация при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшает обмен веществ и микроциркуляцию в межпозвоночных дисках и внутренних органах.

Элементы йоги. Детская йога представляет собой комплекс игровых занятий на основе хатха-йоги и кундалини-йоги. Элементы йоги «улучшают функции сердечно-сосудистой системы, дыхания активизируют обмен веществ интенсивность процессов пищеварения, формируют опорно-двигательный аппарат. Занятия с использованием йоги у дошкольников укрепляют защитные свойства и сопротивляемость организма в целом». Главное, при выборе упражнений они не должны быть скучными, должны соответствовать возрастным возможностям ребенка. А при создании комплекса каждое упражнение нужно делать разнообразным, новым, интересным.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном дошкольном образовательном учреждении зависит от:

- типа дошкольного учреждения;
- конкретных условий дошкольного образовательного учреждения организации
- здоровьесберегающей среды;
- от программы, по которой работают педагоги;
- от продолжительности пребывания детей в ДОУ;
- от показателей здоровья детей;
- от профессиональной компетентности педагогов.

Во время большого перерыва между занятиями проводится двигательная разминка.

Обычно она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений, или же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. Продолжительность разминки не более 10 мин: 6-8 мин. для активного движения и 1-2 мин. для упражнений на расслабление.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Подвижные игры предназначены для совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются на подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные) и игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки); по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности). Проводятся ежедневно и во всех возрастных группах.

Зарядка после дневного сна позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Она имеет вариативный характер, и разную степень продолжительности от 7-15 минут. После проведения 3-4 общеразвивающих упражнений лёжа в постели (на спине, на боку, на животе) ежедневно осуществляются пробежки по массажным дорожкам (дорожки здоровья).

Закаливание является важнейшей частью физического воспитания дошкольников. В системе работы ДОУ закаливание нужно рассматривать как сознательное применение системы мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Виды закаливания: ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе; водные процедуры: местные (умывание, мытьё рук прохладной водой, полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна прохладной водой или водой комнатной температуры, ножные ванны, обтирания или обливания до пояса) и общие (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне); воздушные ванны и ходьба по «дорожкам здоровья» после сна; ходьба босиком.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании достаточного для активного движения пространства, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия.

Музыкально-ритмическая деятельность так же благотворно влияет на физическое развитие детей: происходит общее укрепление здоровья. Она тесно связана с физической культурой, из которой выбираются основные движения: ходьба, бег, прыжки, которые преобладают в играх, хороводах, плясках. Используются также гимнастические упражнения для верхнего плечевого пояса, ног, корпуса. Эти движения с включением различных предметов (мячи, обручи, флажки, ленты и т. д.) и без них разучиваются с детьми среднего и старшего возраста. Применяются некоторые перестроения (ходьба шеренгами, в круге, парами и т. д.), необходимые для хороводов, танцев. Они хорошо организуют детский коллектив, облегчают проведение игр, хороводов.

Психогимнастика показана как детям с целью психофизической разрядки. Она может использоваться воспитателями в повседневной работе с детьми, не требует специальной подготовки, при проведении психогимнастики не используются атрибуты. Элементы психогимнастики применяются при проведении НОД (помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость и снять усталость), на коррекционных занятиях с логопедом и психологом; в ходе свободной деятельности детей; или как специальные занятия (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы психики человека,

Тренировка начинается с дыхательных упражнений. Все мышцы разделены на пять групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица, напрягаются и расслабляются последовательно. Нельзя переходить к следующей группе мышц, пока предыдущая не станет «послушной». При проведении психомышечной трени-

ровки, особенно в заключительной ее части (релаксация), необходимо соблюдать чувство меры, не затягивать отдых и дозировать внушение. При использовании упражнений на релаксацию отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей. Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку.

Проводя работу, направленную на развитие физических качеств дошкольников, и воспитатели, и специалисты ДОУ должны проводить работу с родителями, направленную на приобретение и расширение знаний о

физическом воспитании ребенка. Для этого организуются различные уголки и стенды для родителей, проводятся открытые занятия, формируются клубы здоровья, проводятся беседы, консультации, рекомендуется специальная литература по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка. Систематическое и планомерное проведение работы с родителями позволяет повысить их педагогическую компетентность в вопросах психофизического развития ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. – Волгоград: Учитель, 2010. – 218 с.
3. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозайка-Синтез, 2016. – 333 с.
4. Швалева Т.А. Единая диагностика физической подготовленности дошкольника (из опыта работы муниципальной экспериментальной площадки / Т.А. Швалева, О.П. Матонина; Городское управление образованием Администрации г. Абакана. Методический кабинет. – Абакан, 2011. – URL:<https://uchitelya.com/pedagogika/136138-edinaya-diagnostika-fizicheskoy-podgotovlennosti-doshkolnikov.html>.

USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF PRESCHOOL CHILDREN

PETRAKOVA Ekaterina Viktorovna

Educator

Kindergarten No. 12 «Golden Cockerel»

Vorkuta, Russia

В данной статье рассматривается вопрос здоровьесберегающих технологий в детском саду. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Раскрыто понятие «здоровьесберегающая технология». Проанализированы разнообразные физкультурно-оздоровительные технологии. В разных детских садах могут и должны применяться разные технологии.

Ключевые слова: здоровьесберегающие образовательные, педагогические технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, физическое воспитание, дошкольники, здоровье ребенка, дошкольный возраст, ДОУ.