



Консультация для педагогов ДОУ «Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей»

Составила: инструктор по физическому воспитанию Санина Н.А. МБДОУ Ремонтненский д/с «Солнечный зайчик».

Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда является приоритетным направлением в работе дошкольных учреждений. Важность этого направления обусловлена тем, что до сих пор ещё не преодолены неблагоприятные тенденции к снижению уровня здоровья среди детей. Медиками и педагогами продолжают поиски путей повышения эффективности оздоровительной работы в ДОУ.

Инновации настолько прочно вошли в теорию и практику образования, что работа современного дошкольного учреждения уже не мыслится без использования тех или иных инновационных педагогических технологий. В качестве инновации чаще всего рассматривается любое новшество, вводимое в систему традиционного образования. Особого внимания заслуживают инновации в области физического воспитания дошкольников. В настоящее время первое, что можно заметить у детей, — слабое физическое развитие детей. 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.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика. (Музыкально-ритмическая деятельность)

Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показаниям ребенка.

Занятия по ритмике и танцу включают различные виды деятельности:

-Упражнения, с помощью которых совершенствуются навыки основных движений (*ходьба, бег, прыжки*), происходит усвоение танцевальных элементов (*упражнения для рук и верхнего плечевого пояса*), упражнения без музыки и психогимнастика.

-Упражнения с музыкально – ритмическими заданиями или музыкально – дидактическая игра.

-Упражнения с предметами (*если они не входят в упражнения по совершенствованию основных движений*), подвижные игры, танцы.

Сюда же удобно включать и задания на игровое и танцевальное творчество.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Даже дошкольники, живущие в современном цивилизованном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки; постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Обучая детей методом релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей, у детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Бодрящая гимнастика (*после сна*) проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Оздоровительный бег (*дозированный*) – даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей (5–7) человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе (2, 4–2, 7 м/с) без остановок значительные расстояния – от 950 м до 1600 м – за промежутки времени от 5 до 11 минут.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий — становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог во *«взрослую жизнь»*, не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением.

Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по 30 мин. в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Тренинг – элемент психической дисциплины, которому можно и нужно научить дошкольников, способность преувеличивать положительное и растворять, распылять отрицательное. При выполнении тренингов важным является умение детей вообразить описываемую ситуацию, что в свою очередь дает им возможность успокоиться, снять излишнее напряжение и повысить своё настроение.

После двигательной активности необходимо изолированно от посторонних шумов сесть в кресло, или лечь, расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно.

Серия занятий «*Азбука здоровья*». Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого проводятся занятия по познанию и индивидуальная работа по следующим темам: «*Я и мое тело*», «*Мой организм*», «*Глаза — орган зрения*», и т.д.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, повышает защитные силы слизистых, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия во время утренних процедур- самомассаж ушных раковин, пальцев, во время дыхательной гимнастики или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Игротерапия. Метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряжённость, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая социально значимых последствий. Цель игровой терапии – утверждение уникального «*Я*» ребёнка, его самооценности; служить интересам детей.

Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика — упражнения для тренировки органов артикуляции (*зуб, языка, нижней челюсти*), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «*поставить*» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. С детьми, имеющие дефекты звукопроизношения, занимается логопед.

Психогимнастика очень полезна для всех детей, но особенно для тех, кто отличается чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, замкнутостью и т.д. Такие реакции встречаются у детей с неврозами, легкими ЗПР, а также у детей практически здоровых. Основной акцент в психогимнастике сделан на обучение элементам техники выразительных

движений, а также на приобретение навыков в расслаблении. Все это поможет сохранению психического здоровья и предупреждению эмоциональных расстройств.

С помощью предлагаемого материала по психогимнастике детей обучают азбуке передачи эмоций – выразительным и разнообразным движениями. В основном используется бессловесный материал, и очень важно педагогу уметь продемонстрировать выразительное и красивое выполнение движений. Психогимнастика – это специальные занятия (*этюды, упражнения, игры*) направления на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы психики человека, его сознанием существуют сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, творческих способностей.

Технология музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (*успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает*), вызывает различные эмоциональные состояния (*от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии*). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Широко использовать музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (*на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.*) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку можно использовать перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться.

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменять душевное и физическое состояние человека, знали еще в Древней Греции, в других странах. В конце прошлого века русский физиолог И.Р. Тарханов своими оригинальными исследованиями доказал, что мелодии доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект. Музыка, которую охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит. В том смысле оркестры вполне оправданы в кафе и ресторанах. Было замечено, что музыка действует избирательно – в зависимости не только от характера, но и от инструмента, на котором исполняется. Игра на кларнете влияет на кровообращение. Скрипка и фортепиано лучше всего успокаивают. А самым расслабляющим действием обладает флейта. Самый большой эффект от музыки в профилактике и лечении нервно-психических заболеваний. Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вызывать приток энергии, а то и будоражить, создавать напряжение, вызывать агрессивность. Музыка влияет на людей острее, чем слово.

Цветотерапия – это цвет врачующий. Цвету издавна придавалось мистическое значение и благотворное действие на человека. Одни цвета ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, другие раздражают, вызывают не лучшие эмоции. Одни бодрят, другие угнетают. Причем на одних они действуют так, а на прочих иначе. Словом, влияние цвета носит избирательный характер. Красный цвет полезен при всех воспалительных заболеваниях. Синий цвет оказывает особое успокаивающее воздействие. Люди умственного труда найдут, что им легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. Этот цвет также полезен для слабых глаз. Зеленый цвет эффективен при лечении воспалений глаз. Оранжевый обостряет аппетит. Жёлтый исцеляет кишечник.

Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «*олицетворять*» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети

перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы — основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Среди нетрадиционных форм оздоровления можно выделить такие, как:

Медитация – энергонасыщение организма. С помощью волевых усилий мысленного действия, образного представления можно распределять биоэнергию, направлять её туда, где нужно устранять острые энергетические дисбалансы.

Рефлексотерапия (*массаж ступней*) – успокаивает нервы, надавливая на определенные точки, связанные соответствующими органами, может добиться гармоничности работы этих органов.

Фитонцидотерапия. У лука в листьях и луковицах сконцентрированы витамины, минеральные соли, питательные вещества большое количество фитонцидов, подавляющие рост патогенных микроорганизмов. Каждый вид лука и свои лечебные свойства и особенности. Сок и каша должны быть свежеприготовленными, ибо при пребывании на воздухе в течение 10–15 мин летучие бактерицидные вещества улетучиваются. Чеснок – обеззараживающее, убивающее бактерии лечебное растение. Применяется в лечении и профилактике многих болезней.

Апитерапия. Лечение продуктами пчеловодства. Наружно и внутрь.

Диетотерапия. Включает в себя сокотерапию, раздельное питание, сыроедение, вегетарианство, голодание.

Водотерапия. Воздушные ванны; сухое обтирание; обтирание мокрым полотенцем; обливание; холодный душ; моржевание; аквабилдинг – упражнения в воде; бальнеотерапия – применение минеральных вод, грязей, морских и речных купаний; баня.

Светотерапия. Помогает перенастроить биологические часы, лечит нарушение сна, связанное с депрессией, а также седативного аффективного расстройства – депрессии, вызываемой недостатком естественного освещения в зимний период.

Смехотерапия. Ускоряет выздоровление, помогает справляться с трудностями, сохранять душевное равновесие оптимизм. Их не заменяет лечение, но служит сильным и приятным дополнительным средством. Смех позволяет полностью расслабиться, вот почему от смеха иногда падают.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая инновационная здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Необходимо повышать психолого- педагогическую компетентность родителей, в том числе в вопросах укрепления здоровья детей, включать их в процесс активного взаимодействия с ДОУ. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка- стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.