

«Эффективные наработки здоровьесберегающих технологий в личном опыте инструктора по физической культуре в ДОУ»

Здоровье — самое ценное в жизни! Когда у вас ничего не болит, здоровы ваши близкие, тогда и солнце светит ярче. Какие верные слова! Не правда ли? Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье! Поэтому так важно делиться знаниями и опытом со своими дошкольниками и с их родителями. Об этом немного позже... А сейчас хочу обратить внимание на возникающий вопрос, а что такое здоровьесберегающие технологии?

Это воспитание валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Основной целью которой является становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Так важно, когда я провожу профилактические беседы с детьми о здоровье видеть заинтересованность в разговоре. Например, на мой вопрос «Что необходимо делать, чтобы быть здоровым?» дети отвечают: следить за гигиеной, есть полезные продукты, заниматься физкультурой и закаливанием. Но, бывают и курьезные ответы: «Пить таблетки...» Обычно, это дети, не посещающие детский сад ранее.

От того, как прошли дошкольные годы, во многом зависит физическое здоровье человека на протяжении всей жизни. Для нас, взрослых, очень важно сохранить здоровье ребенка в столь ответственный жизненный период, для чего необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном учреждении. Для взаимодействия с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей я использую информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры, закаливание).

Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения. А также на своей страничке на сайте детского сада.

Педагогу – дошкольнику, известно, что существует три базовые группы здоровьесберегающих технологий:

- ❖ Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- ❖ Технологии обучения ЗОЖ;
- ❖ Коррекционные технологии.

Я не буду останавливаться подробно и раскрывать каждую группу, а остановлюсь на тех методиках, которые считаю эффективными в своей работе. Одним из путей решения является освоение и введение в работу такой инновационной методики в физическом воспитании как корригирующая гимнастика.

Целью корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Данная гимнастика тонизирует весь организм, воздействуя

Лапицкая Е.А.

Инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 87 «Ласточка» г. Смоленск

Статья

на биологически активные точки. Предотвращает простудные заболевания. Укрепляет дыхательный тракт. Воспитывает бережное отношение к своему телу. Дает заряд бодрости на вторую половину дня.



Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Еще одна проблема очень распространена среди детей в современном мире - плоскостопие. Многие родители считают, что это совсем не серьезное отклонение от нормы и не обращают внимания на данный аспект. А ведь именно из-за плоскостопия могут начать развиваться разные проблемы с позвоночником.

С целью создания положительного эмоционального фона упражнения следует выполнять под музыку. Кроме того, необходимо применять наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и,

следовательно, более качественному выполнению упражнений.

В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях ДОУ особое внимание необходимо уделять профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия). Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, это вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Что в дальнейшем способствует и является одной из причин сколиотических нарушений осанки.



Задачи оздоровительно-профилактических мероприятий при плоскостопии:

1. общее укрепление мышечно-связочного аппарата;
2. укрепление мышц (голеностопного сустава и стопы), формирующих свод стопы;
3. формирование и закрепление навыков правильной походки;
4. устранение имеющегося вида плоскостопия;
5. профилактика хронических заболеваний и травматизма;
6. профилактика нарушений осанки;
7. общее укрепление организма ослабленного ребенка.



Корректирующая гимнастика – это тренировочные занятия, в которых предусматриваются конкретные воздействия на определенные мышечные группы с целью воспитания точного двигательного навыка, дыхания, обеспечение питания и качественного созревания определенных мышц. Целью оздоровительной гимнастики является научить детей определенным упражнениям для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи корригирующей гимнастики:

- повышение общего тонуса организма, укрепление и создание мышечного корсета для формирования навыков правильной осанки.
- предупреждение и коррекция деформаций опорно-двигательного аппарата.
- улучшение функциональной способности системы внешнего и внутреннего дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы.
- увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, укрепление дыхательной мускулатуры.

К специальным упражнениям для профилактики и коррекции нарушений осанки относятся упражнения, направленные на укрепление мышц передней и задней поверхности бедра, упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра и туловища (при увеличенных физиологических изгибах), растягивание мышц спины (при уменьшении физиологических изгибов). Кроме использования естественных факторов природы: воздух, вода, солнце – в детском саду используются следующие средства: коррекция положением, физические упражнения, упражнения на дыхание, на тренажерах и массажах, упражнения для глаз, подвижные игры, упражнения на расслабление (релаксация). Для того, чтобы коррекционно-профилактическая работа была успешной, в нашем детском саду была создана развивающая физкультурно-оздоровительная среда. Это всевозможные массажные коврики, дорожки здоровья с различным наполнителем, поролоновые палочки и трубочки, мешочки с песком и камешками, роликовые массажёры и пр. Также была проведена работа по изготовлению нестандартного оборудования, где принимали участие не только педагоги учреждения, но и наши воспитанники и их родители. Дети в домашних условиях совместно со своей семьей изготавливали заранее выбранное нестандартное физкультурное оборудование, участвуя во всем его процессе изготовления. В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, в конце занятия обязательно проводится рефлексия). Для снижения статичности и нагрузки на стопу упражнения делаются преимущественно сидя, лежа, со сменой положения ног. С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Эмоциональному комфорту во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий, а для поддержания интереса все комплексы проходят в сюжетной форме или форме двигательного рассказа. Доминирующую часть занятия занимают корригирующие упражнения с целью исправления данного недуга. В теплое время года мы используем природно-оздоровительных факторы, например, оборудование на групповых участках, естественные грунтовые дорожки (из песка, гальки, мелкой щебенки и т.п.). Налажен тесный контакт с семьями детей. Прежде всего, это ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Лапицкая Е.А.

Инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 87 «Ласточка» г. Смоленск

Статья

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам.

Современные тренажеры можно разделить на физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные и производственно-технические. В детском саду мы используем физкультурно-оздоровительные тренажеры, которые при систематическом использовании являются надежным средством профилактики гиподинамии и гипокинезии у детей.

Применение в работе с детьми простейших тренажеров – закономерный этап совершенствования системы использования различных предметов-ограничителей с целью коррекции выполнения движений, дифференцирования мышечных ощущений. Тренажерные устройства привлекательны также тем, что в значительной степени способствуют всестороннему развитию ребенка: повышают интерес к физическим упражнениям, активизируют познавательную деятельность дошкольника, побуждают детское творчество, развивают интеллект, формируют организованность, умение бережно обращаться с учебными пособиями.

Виды тренажеров, используемых в моей работе с дошкольниками:



Детский велотренажер – прекрасная возможность для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательных систем, развивает у детей выносливость.



Беговая дорожка - это тренажёр предназначенный для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развития координации движений, для укрепления мышечного аппарата.

С целью воспитания самостоятельности и активности целесообразно предлагать детям самим придумывать упражнения на тренажере, исходя из их физических возможностей и уровня двигательных навыков. Польза от занятий на детских тренажерах очень велика. Для дошкольников упражнения на тренажерах способствуют укреплению мышц и улучшению координации, это прекрасный способ получить дополнительную разрядку и улучшить сон, хороший

метод «переключения» видов деятельности и снятия нервных нагрузок.



Тренажёр «Бегущий по волнам» помогает тренировать вестибулярный аппарат, имитируя "хождение по воздуху" и бег.

Лапицкая Е.А.

Инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 87 «Ласточка» г. Смоленск

Статья



Тренажер детский «Скамья под штангу» необходим для проведения силовых тренировок с детьми.

Физические упражнения положительно влияют на здоровье ребенка, заметно улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Кроме того, укрепляются мышцы груди, ног и рук, верхние и нижние мышцы живота, развивается выносливость, координация движений.



Мне и детям очень нравятся занятия на фитболах.

Упражнения для дошкольного возраста являются одной из лучших альтернатив традиционным занятиям. Не имеет никаких противопоказаний, но даже рекомендован к использованию детьми, имеющими проблемы с позвоночником, мышечным развитием и координации движений! Чему же способствует этот мяч? Это радость и здоровье в одном флаконе. Улучшается кровообращение, что благоприятно сказывается на

развитие и укреплении внутренних органов, прежде всего сердца. Балансирование на фитболе способствует безопасному развитию вестибулярного аппарата, прыжки

Лапицкая Е.А.

Инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 87 «Ласточка» г. Смоленск

Статья

развивают мышцы, улучшая их силовые и эластичные показатели, при этом не нагружая суставы, снижает вероятность искривления позвоночника, а также улучшает осанку!

Очень важно использовать игровой самомассаж. Это нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка. самомассаж помогает детям лучше рефлексировать ощущения, получаемые от разных частей тела. Также самомассаж позволяет активизировать межполушарное взаимодействие.



Я использую в своей работе такие виды самомассажа как точечный (по А. Уманской), самомассаж стоп, кистей рук, ушных раковин, с массажными мячиками, карандашный. самомассаж вполне уместен в заключительной части занятия. самомассаж всегда выполняется под стишки, песенки.



Таким образом вы формируете у детей привычку к занятиям физической культурой и спортом. Подводя итог, могу смело сказать, что результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ на высоком уровне, исходя из мониторинга: улучшение соматических показателей, сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей, формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников, снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей.

Лапицкая Е.А.

Инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 87 «Ласточка» г. Смоленск

Статья

Список используемой литературы

1. Богина Т. А. Охрана здоровья детей в дошкольном учреждении Методическое пособие. – М: Мозаика – Синтез, 2006.
2. Дергунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006.
3. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Голубев С. В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста.: Учебное пособие для студентов дошкольных отделений и факультетов средних педагогических заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1998.
5. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
6. Татарникова, Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития [Текст] / Л. Г. Татарникова. – Спб.: Петрос, 1995. – 352 с.
7. Тихомирова, Л. Ф. Об отношении детей дошкольного возраста к своему здоровью [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 7.