

«Использование инновационных технологий в физкультурно-оздоровительной работе в соответствии с ФГОС ДО»

Дмитриева О.В., старший воспитатель

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье? Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

Здоровье, а следовательно, искусство долго жить, состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7 – 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% – от образа жизни.

Именно поэтому государственная политика в сфере образования по сохранению и укреплению здоровья детей остается приоритетной. И на сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а так же Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», СанПиНом и др.

Кроме того, все вы помните, что 1 января 2014 года вступил в силу федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, который определил требования к структуре образовательной программы ДО и ее объему, к условиям реализации ОП ДО и результатам ее освоения.

В содержании ФГОС ДО представлена образовательная область «Физическое развитие». Задачи образовательной области «Физическое развитие» включают в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений направленных на развитие физических качеств, как координация и гибкость; способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и

мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и т.д.). Кроме того конкретное содержание указанных образовательных областей (в том числе физического развития) зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами ОП ДО и может реализоваться в различных видах деятельности (общение, игре – как сквозных механизмах развития ребенка дошкольника).

В связи со всеми нововведениями перед педагогами-дошкольниками становится новая задача: важно не просто проводить мероприятия по здоровьесберегающим технологиям, а создать единый процесс взаимодействия педагогов и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области, т.е. учитывается и реализуется принцип интеграции образовательных областей.

Важно отметить, что в ФГОС ДО понятие «здоровье» дается более конкретно: психическое и физическое, добавляется новое понятие «эмоциональное благополучие», акцентируется внимание на формировании общей культуры личности, ценностей здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования, задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки.

Н.К. Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии, решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Другие авторы (О.В. Петров, Сонькин) определяют здоровьесберегающие технологии, как систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (воспитанников, педагогов, родителей и др.)

В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья воспитанников, проводимого медицинским работником, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
2. Учет особенностей возрастного развития детей и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. детей данной возрастной группы.
3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.
4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности воспитанников, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья и работоспособности.

Система здоровьесбережения выстраивается каждой дошкольной образовательной организацией самостоятельно (учитывается ОП ДО, условия, педагогические кадры, их компетентности).

В нашем детском саду инновационные здоровьесберегающие физкультурно-оздоровительные технологии включены в План оздоровительной работы с детьми на 2015 – 2020 учебные года.

План оздоровительной работы с детьми направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения здоровья. Учитывает законодательно-нормативную базу дошкольного образования.

Учитывает принципы: научности, активности и сознательности, комплексности и интегрированности, адресованности и приемственности.

В плане прописаны: техническое и кадровое обеспечение, организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение, организация двигательной деятельности детей в ДОО, формы и методы оздоровления детей, лечебно-оздоровительные мероприятия, система оздоровительных мероприятий: закаливание воздухом, водой; индивидуально-дифференцированный подход к часто болеющим детям (ЧБД), с нарушениями зрения, к детям с плоскостопием, с нарушениями осанки и работа с родителями.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку: обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его,

валеологической компетентности (*валеология – это наука о здоровье*), позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым: содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья педагогов ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;
- физкультурно-оздоровительные;
- здоровьесберегающие образовательные технологии.

1. Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОО обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинской сестры в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- технологии профилактики заболеваний;
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;
- коррекция возникающих функциональных отклонений;
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья);
- реабилитация соматического состояния здоровья;
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами;
- витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее-зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты);
- закаливание (специальное),
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОО.

2. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия – это технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или

психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОО.

В разделе «Требования к кадровым условиям реализации Программы» ФГОС ДО говорится о том, что педагогические работники должны обладать основными компетенциями, необходимыми для создания социальной ситуации развития детей.

Это обеспечение эмоционального благополучия через: непосредственное общение с каждым ребенком; уважительное отношение к каждому ребенку, его чувствам и потребностям.

Как отмечает С.В. Никольская, «в настоящее время у многих дошкольников наблюдается нарушение эмоциональной сферы – тревожность, неуверенность в себе, неустойчивая самооценка, амбициозность, агрессивность, постоянное фиксирование на собственных эмоциональных переживаниях. В процессе физического воспитания необходимо не только учитывать состояние нервной системы ребенка, но и целенаправленно его корректировать.»

В процессе двигательной деятельности педагог может уметь корректировать эмоциональное неблагополучие ребенка с помощью деликатного обращения к нему, подбора игровых упражнений и партнера. Так, агрессивного ребенка, который часто испытывает гнев, необходимо часто хвалить и подбадривать в присутствии других детей, подбирать задание, которое он хорошо умеет делать, выполнять упражнение в паре с ним, привлекать к оказанию помощи другим детям.

Это поддержка индивидуальности и инициативы детей через: создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.).

В методике физического воспитания выделяется индивидуально-дифференцированный подход к детям, который предусматривает объединение их в сходные по ряду признаков подгруппы: по состоянию здоровья (первая, вторая, третья группы здоровья), уровню двигательной активности (гиперактивные, малоподвижные, дети с нормой), уровню сформированности психофизических качеств (достаточный, близкий к достаточному, недостаточный).

Благодаря совместной работе педагогов ДОО (инструктора по физической культуре, педагога-психолога и воспитателей) возможно выстраивать образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей детей: возраст, пол, уровень развития высшей нервной деятельности, (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов), коммуникативные свойства личности (общительность, замкнутость), индивидуальные особенности психического состояния (тревожность, агрессия, депрессия). Все это позволит продуктивно построить систему отношений «педагог – ребенок»: выбрать стиль общения, регулировать темп, объем физической нагрузки. Таким

образом, реализуя индивидуальный подход к детям в процессе организации двигательной деятельности, важно создавать ситуацию успеха и ситуацию выбора (партнера, физкультурного оборудования, задания и т.д.).

В соответствии с ФГОС ДО в приоритете активность самого ребенка. Развивать инициативу у детей в процессе двигательной деятельности можно с помощью эвристических и исследовательских методов (классификация М.Н. Скаткина, И.Я. Лернера). Большое внимание педагогу необходимо уделять развитию инициативы в подвижной игре. В результате целенаправленного руководства подвижной игрой дети могут придумывать ее варианты, новые сюжеты, более сложные игровые задания.

Для того, чтобы правильно организовать самостоятельную двигательную деятельность дошкольников, педагогу необходимо соблюдать ряд требований: создать физкультурно-игровую среду, выделить в режиме дня специальное время для самостоятельной двигательной деятельности, при планировании продумать соотношение коллективных и индивидуальных занятий, владеть методами активизации самостоятельной деятельности детей. Это установление правил поведения и взаимодействия в разных ситуациях через: создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в т.ч. принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в т.ч. ограниченные) возможности здоровья, развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; развитие умения детей работать в группе сверстников.

3. Валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс просвещения всех членов семьи.

Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей – это информационно-аналитическое, просвещение, информирование, совместная деятельность в системе «педагоги – родители – дети».

Формы работы: родительские конференции; анкетирование, интервьюирование, беседы, опросы, психолого-педагогические тренинги, круглые столы, практические семинары; информационные ширмы, баннеры, тематические выставки, стенды (педагоги, медики, специалисты), буклеты, родительские собрания, беседы, визитная карточка ДОО, фотовыставки, интернет-ресурсы, физкультурные праздники и досуги с участием детей и родителей, рукописные книги, дневник наблюдений за ребенком, семейные альбомы, копилки и т.д.

4. Технологии здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОО:

- активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых;
- семинары-тренинги: «Психологическое здоровье педагогов», консультации: «Признаки и профилактика утомляемости ребёнка-дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», и др.;
- практикум: «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
- обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

Здоровый педагог – здоровый ребенок.

Во многом здоровье воспитанников ДОО определяется педагогом, его здоровьем, не только физическим, но и психологическим.

Современная жизнь с её многочисленными трудностями как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения всех его нравственных и физических сил. Представители педагогического труда оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойные нагрузки в связи с тем, что их труд, даже в стабильные времена, отличается высокой эмоциональной напряженностью и стрессонасыщенностью.

Профессиональная деятельность педагога ДОО характеризуется значительными нагрузками на психоэмоциональную сферу личности. Большая часть его рабочего дня протекает в эмоционально-напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Помимо того, к основным факторам, негативно влияющим на здоровье педагогов, относятся: интенсивная речевая нагрузка; напряжение органов зрения; малая двигательная нагрузка; длительное пребывание в вертикальном положении; высокая концентрация бактерий и микробов в группах.

Каждый из перечисленных факторов провоцирует возникновение определенных заболеваний:

- 1) интенсивная речевая нагрузка формирует патологию голосообразующего аппарата, что в сочетании с гиподинамией у большинства педагогов приводит к неблагоприятным изменениям в дыхательной и сердечно-сосудистой системах;
- 2) нервно-психическое напряжение трансформируется в так называемые болезни стресса или психосоматические заболевания: гипертоническую

болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, невроты, психастении и пр.;

3) напряжение органов зрения приводит к быстрому утомлению глаз, снижению остроты зрения;

4) малая двигательная нагрузка на фоне неправильной позы при сидении за столом способствует развитию остеохондроза;

5) длительное пребывание в вертикальном положении приводит к развитию хронической недостаточности вен нижних конечностей, а у худых людей – к опущению внутренних органов;

6) высокая концентрация бактерий и микробов в учебных помещениях повышает заболеваемость респираторными вирусными инфекциями и гриппом в период эпидемий.

Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье.

Многие педагоги обладают недостаточной сформированностью адекватных способов эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, обнаруживают низкий показатель степени социальной адаптации. Большинство не умеют снимать чрезмерное эмоциональное напряжение, предотвращать его развитие. Это проявляется в разрушительных последствиях для их психоэмоционального и физического самочувствия, а также негативно сказывается на эмоциональном благополучии детей.

Здоровье педагога необходимо не только для его профессионального долголетия, но и здоровья детей, наших воспитанников.

Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую фазу стресса. Тем самым, он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

5. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических

качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников: закаливание, КГН; беседы по валеологии, безопасном поведении и здоровом образе жизни; спортивные праздники, развлечения и досуги; недели здоровья; соревнования; прогулки-походы; динамические паузы, физминутки; подвижные, дидактические и спортивные игры; релаксация; гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др.); гимнастика утренняя, динамическая, корригирующая, ортопедическая; деятельность по физическому развитию; проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия, коммуникативные игры; серия занятий «уроки здоровья»; точечный самомассаж; технологии музыкального воздействия, воздействия цветом, технологии эстетической направленности; сказкотерапия; фонетическая ритмика, логоритмические упражнения; са-фи-дансе; игровой стрейтчинг; степ-аэробика; хатха-йога; детские тренажеры; ритмопластика; игровые динамические часы; самостоятельная деятельность детей; передвижение с техническими средствами (езда на роликах, самокатах, велосипедах и т.д.); футбол-гимнастика; оздоровительный бег; технологии коррекции поведения и т.д.

6. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Важным положением, на котором следует остановиться, являются результаты освоения образовательной программы дошкольного образования.

В ФГОС ДО планируемые результаты представлены как целевые ориентиры, под которыми понимаются не обязательные для всех детей, появляющиеся или формируемые к определенному возрасту качества, знания, умения, способности, ценности и т.д., а только возможные, вероятностные результаты. В отличие от целей они не соотносятся с возрастом детей, т.е. не определяются во времени. Оценка работников ДОО и самих образовательных организаций на основании результатов развития ребенка не проводится. Оценка развития воспитанников должна осуществляться индивидуально и основывается не на их сравнении с нормой, а путем выявления особенностей индивидуального развития ребенка и анализа повлиявших на это факторов (т.е. ребенка нужно сравнивать не со всеми детьми группы, а с самим собой).

Современные здоровьесберегающие педагогические технологии, можно разделить на три группы:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Ритмопластика - это физкультурно-музыкальное занятие оздоровительной направленности, основными средствами которого являются комплексы оздоровительных и гимнастических упражнений, развивающие игры, различные по своему характеру, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями. Следует проводить не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. Используется как кружковая работа или как часть образовательной деятельности.

Динамические паузы (физминутки) проводятся во время образовательной деятельности, 2 – 5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах.

Подвижные и спортивные игры, как часть физкультурного занятия, гимнастики, на прогулке, в групповой комнате, малой и со средней степенью подвижности.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии. В любом подходящем помещении в зависимости от состояния детей и целей.

Технологии эстетической направленности реализуются в деятельности художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.

Гимнастика пальчиковая проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) с детьми всех возрастных групп.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3 – 5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с раннего возраста.

Гимнастика дыхательная стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с раннего возраста.

Гимнастика после сна, коррегирующая гимнастика, гимнастика пробуждения проводится ежедневно после дневного сна, 5 – 10 мин. во всех возрастных группах.

Оздоровительный бег – это длительный бег в медленном темпе. Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.

Са-фи-дансе – это танцевальная игровая гимнастика (авторы Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.). Программа рассчитана на один год обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по ритмике охватывает детей (5 – 7 лет) старшей и подготовительной группы. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в ДОО. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения мероприятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Стретчинг – это метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её. Игровой стретчинг можно применять на каждом занятии, уделяя ему лишь 5 – 6 минут, т.к. более длительные статические нагрузки могут быть утомительными.

Степ-аэробика – это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Эффективность степ-аэробики заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы).

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Детские тренажеры используются как от простейших до тренажеров сложного устройства (заводские) и изготовленные руками воспитателей.

Динамический «час» – это час движения, подвижный час, час динамики.

Фитбол-гимнастика – это в переводе с английского, означает «мяч для опоры», используемый в оздоровительных целях. Фитболы позволяют максимально индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурная НОД проводится 3 раза в неделю, в раннем и младшем дошкольном возрасте, в группе – 2 в классической форме, 1 игровое занятие, в старшем дошкольном возрасте – 2 в помещении 1 на воздухе. Их длительность определяется СанПиНом.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) проводятся в свободное время можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста.

Коммуникативные игры оказывают практическую помощь детям в социальной адаптации 1 – 2 раза в неделю по 30 мин. с раннего возраста.

Занятия из серии «Здоровье» по перспективному плану.

Самомассаж – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами, либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия применяются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2 – 4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах.

Технологии воздействия цветом проводятся как специальное занятие 2 – 4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста, а так же оформление групп, спокойные тона не режущие глаз.

Технологии коррекции поведения проводятся сеансами по 10 – 12 занятий по 25 – 30 мин. со старшего возраста.

Сказкотерапия проводится 2 – 4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста.

Фонетическая ритмика включают в себя упражнения по развитию речевого дыхания, силы голоса, темпа, игры помогающие обрести раскованность и непринужденность.

Логоритмические упражнения – это упражнения с рифмованным текстом, могут использоваться как часть утренней гимнастики или динамической паузы и т.д. Ежедневно во всех возрастных группах.

Закончить хотелось бы словами В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

«Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам». Так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов – научить детей покорять эту вершину.