

Здоровьесберегающие технологии на занятиях в объединении «Занимательная физкультура»

*Синякова Галина Алексеевна, педагог доп.образования,
руководитель объединения «Занимательная физкультура»
МБУДО «Центр детского творчества» Алексеевского МР РТ*

*«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное
описание счастливого состояния в этом мире».
Джон Локк*

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Если несколько лет тому назад детей было трудно загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями, то сейчас с повсеместным распространением компьютера и появлением Интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. По данным Первого Московского медицинского университета им. И.М. Сеченова в последнее время наблюдается снижение показателей уровня здоровья детей от 4 до 10 лет. Первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата, что приводит к нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекают с интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в её решении должны играть мы педагоги. Инструктор по физической культуре в ДОУ может сделать для оздоровления дошкольника гораздо больше, чем любой врач. Существует несколько направлений здоровьесберегающих технологий и одно из них — физкультурно-оздоровительное, где подразумевается развитие физических качеств, умений и навыков, реализация потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре. Именно это направление и реализуется мной, как инструктором по физкультуре, а здоровьесберегающие технологии являются ведущими во всей моей спортивной и физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.

С помощью здоровьесберегающих технологий инструктор по физкультуре в процессе своей деятельности в ДОУ решает следующие задачи:

- обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- содействие правильному физическому развитию детей;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний воспитанников средствами физической культуры и двигательной активности;
- формирование мотивации у дошкольников к здоровому образу жизни.

Я задалась вопросом какие здоровьесберегающие технологии внедрить в свою работу так чтобы мои занятия стали более развивающими, интересными и увлекательными для детей?

Апробировала разные методики работы с детьми по физической культуре К.К. Утробинной «Занимательная физкультура», Е.В. Сулим «Детский фитнес» Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми» и внедрила их в свою работу с детьми.

Сюжетно-игровые занятия – построенное на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень знаний: репортаж со стадиона, цирк, поездка

на дачу, сказочные сюжеты и т.д. Такие занятия сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи и т.д.

Игровые занятия, построенные на основе игр и игр-эстафет. Целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т. к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятие, построенное на одном движении, как вариант тренировочного занятия. Структура его построена только одним из видов упражнений (например, лазание), дети упражняются в различных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезали в обруч и т.д.

Круговая тренировка. Использую в основном в работе со старшими дошкольниками. Принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводится в традиционной форме. Вовремя, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, и организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарём в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Например, для группы детей в 15 человек можно приготовить 5 групп предметов: скакалки, мячи, пролёты гимнастической лестницы, скамейки и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нём в течение 2-х минут. Затем по сигналу дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу, самим придумывая способы выполнения упражнений.

Ритмическая гимнастика базируется на арсенале разнообразных движений и упражнений. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах является для них новым и необычным. Веселая музыка, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. После неё можно предложить детям музыкальные игры и танцы. Эти занятия проводятся не менее двух раз в месяц. Они служат своеобразным отчетом о проводимой работе по обучению детей музыкально-ритмическим движениям.

Для обеспечения более дифференцированного подхода при обучении и закреплении основных движений в старшей и подготовительной группах использую **занятия по карточкам**. Каждый ребенок получает индивидуальную карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребенку, и указана последовательность выполнения движений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему упражнению и т.д. виды основных движений и их количество зависит от уровня подготовленности детей и степени нагрузки, полученной в общеразвивающих упражнениях. На индивидуальных карточках могут быть изображен предмет, с которым ребенку предлагается выполнить упражнения. Это позволяет предлагать отдельным детям выполнять упражнения с палкой для

профилактики нарушений осанки, с мешочками с песком для развития силы: девочкам с лентами, мальчикам выбрать снаряд по желанию.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

Задачи такой гимнастики состоят в следующем: учить детей прислушиваться к своему дыханию; расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения, укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и дыхательных путей.

Закаливание. Основные задачи: укрепление нервной системы; развитие мышц и костей; улучшение работы внутренних органов; активизация обмена веществ; повышение сопротивляемости организма к вредным влияниям окружающей среды.

Фитбол-гимнастика, как современная форма корригирующей гимнастики, имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку позволяет решать оздоровительные, лечебные воспитательные и образовательные задачи: знакомить детей с разными видами фитболов; учить выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;

Степ – гимнастика Степ-аэробика является одной из разновидностей аэробики, получившая в последние десятилетия огромную популярность в мире. Её основное отличие в том, что танцевальные и общеразвивающие упражнения выполняются со специальными платформами - «степами». «Степ» - в переводе с английского буквально означает «шаг», отсюда и само определение степ - аэробики - «шаговая аэробика». Внешне аэробика представляет собой комплекс общеразвивающих и танцевальных ритмических движений, выполняемых под музыку, а также различных циклических движений невысокой интенсивности, рассчитанных на длительное выполнение. **Зверобика»** - аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям: развивает воображения и фантазию. (Например, как прыгают зайки или идет медведь)

«Веселый тренинг», Упражнения с элементами акробатики позволяет детям в игровой форме развивать гибкость, координацию, укреплять мышцы, понимать, как они владеют своим телом. («Качалка», «Цапля», «Морская звезда», «Самолеты», «Потягивание») и т.д. Каждое такое освоенное упражнение для ребенка – это маленькая победа в своем физическом совершенствовании.

«Лого ритмика» - концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений. (Вместе проговариваем и выполняем)

На протяжении нескольких лет, занимаясь с дошкольниками, и используя нетрадиционные технологии, я обратила внимание на то, что дети меньше болеют, у них улучшилось внимание и настроение. Дети стали более ловкими, выносливыми и сильными. Таким образом, использование в физкультурно-оздоровительной работе детского сада традиционных и нетрадиционных форм работы, закаливания и ряда других не медикаментозных средств оздоровления дает свои положительные результаты. Анализ показателей заболеваемости дошкольников позволил отметить тенденцию к её снижению; это связано не только с возрастом детей, но и с оздоровительной работой. Повысилась посещаемость. Снизилась простудная заболеваемость. Дети легко идут на контакт, они жизнерадостны и подвижны.

Список литературы:

1. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2004.-N1.-С.114-117.
2. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.-N4.-С.61-65.

3. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей.
С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -N2.-С.171-187.