

ЧЕРНОВА Яна Юрьевна,
*инструктор по физической культуре,
МБДОУ «Детский сад №17 «Золотая рыбка»,
г. Салехард, Россия*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ДОУ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС

Важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. Тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной, сохранением и укреплением здоровья ребенка является ведущим во всех программах обучения и воспитания в детских дошкольных учреждениях. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) определяет содержание образовательной области «Физическое развитие» направленной на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. В то же время специфика климата района Крайнего Севера (продолжительная суровая зима, пониженное содержание кислорода, резкие перепады температур, атмосферного давления и др.) значительно ограничивают выбор способов и форм занятий физическими упражнениями.

Проблемы поиска инновационных подходов, эффективных здоровьесберегающих технологий ориентированных на достижение оптимальных результатов снижения заболеваемости и укрепления здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) привели к необходимости разработки оздоровительной программы, выработки собственной модели оздоровительной деятельности, которая способна решать задачи, обозначенные ФГОС ДО.

Основной формой физкультурно-оздоровительной работы в детском саду является непосредственной образовательной деятельностью (НОД) по физической культуре, которые проводятся ежедневно: три занятия в спортивном

зале и два на свежем воздухе (по погодным условиям). Основные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые занятия, построенные на основе подвижных игр и эстафет, занятия-тренировки (круговая тренировка), сюжетно-игровые, контрольные занятия. Физкультурные занятия решают целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач посредством использования основных движений, общеразвивающих упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений, игр с элементами спорта.

На занятиях, проходящих в спортивном зале, дети с удовольствием занимаются босиком, в облегченной форме одежды – это эффективное закаливающее и оздоровительное средство. В каждое занятие обязательно включаются упражнения на формирование свода стопы и правильной осанки.

На каждом физкультурном занятии используется музыкальное сопровождение. Использование музыки в физкультурной деятельности делает ее увлекательной и эффективной, играет большую роль в раскрепощении детей – исчезает скованность движений. Музыка поднимает настроение, организует движения детей и облегчает в ряде случаев их усвоение, способствует улучшению осанки, придает движениям выразительность, способствует развитию их точности, координированности, создает условия для возникновения эмоционально-положительного настроения.

Физкультурное оборудование «Аконит» позволяет проводить занятия более интересно, открывает простор для творчества педагога и детей. Цветные, удобные, легкие модули, разнообразные мячи, кольца и др. очень нравятся детям, побуждают к движению, стимулируют детей к выполнению задания красиво, старательно. Мягкие модули используются для построения полосы препятствий. Дети с удовольствием помогают выстраивать полосу и убирать оборудование на место, что раскрепощает детей, помогает ориентироваться в пространстве. Мягкая опора модулей позволяет усложнить некоторые движения (подскоки, упражнения в равновесии).

Дети охотно выполняют упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах. Фитбол-гимнастика способствует укреплению мышечного корсета,

выработке и поддержанию правильной осанки, формирует общую выносливость, повышает эмоциональный тонус. Такая форма организации НОД нацелена на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, формирует потребность в движениях. Упражнения на гимнастических мячах используются и во время утренней гимнастики.

Еженедельно, со старшего возраста, проводятся занятия, построенные на основе эстафет. Участие детей в эстафетах способствует воспитанию самостоятельности, инициативности в выполнении заданий, стремления добиться лучших результатов; помогают ребенку почувствовать плечо товарища, поддержку команды, свою ответственность за результат, являются хорошим стимулом для проявления эмоциональных и нравственных качеств.

Одним из средств, положительно влияющим на динамику всестороннего развития ребенка, является подвижная игра. Игра должна не только давать положительный эмоциональный заряд, развивать физические качества ребенка, но и стимулировать его умственную активность. В ходе постановки и решения различных двигательных проблем у дошкольников интенсивно формируется двигательное воображение – основа творческой, осмысленной моторики. Детям очень нравится принимать участие в творческом процессе: придумывать новые игры, изменять, усложнять правила знакомых игр, самостоятельно выбирать способ выполнения действий.

Элементы спортивных игр включаются в НОД по физической культуре, проводятся на прогулках. Каждому ребенку предоставляется возможность испытать себя в роли лидера. Создание ситуации успеха, включение ребенка в коллективную деятельность, в процессе которой формируется положительная самооценка, нормализуют межличностные взаимоотношения и коммуникативные свойства ребенка.

В заключительной части физкультурного занятия используются упражнения на расслабление с элементами психогимнастики, упражнения на развитие мелкой моторики - пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.

Динамические паузы применяются воспитателями в ходе непосредственно образовательной деятельности по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы. Комплексы физкультминуток включают дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз. Кроме того, ежедневно проводится игровая оздоровительная гимнастика после сна, включающая обязательные упражнения для улучшения осанки и профилактики плоскостопия.

Во второй половине дня, для совершенствования двигательных умений и навыков, и повышения эмоционального настроения, организуется двигательная деятельность детей. Содержание ее разнообразно: спортивные, подвижные игры, игры с фольклорным содержанием, хороводы, игры народов Севера и народов мира, подвижные игры дидактического содержания, ритмическая гимнастика, досуги, эстафеты, школа мяча.

Важную роль в решении задач физического воспитания играет семья, которая совместно с ДООУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Наряду с традиционными формами работы с родителями используются задания на дом, проводятся спортивные праздники и развлечения, нетрадиционные родительские собрания, совместные физкультурные занятия, которые повышают эффективность усвоения детьми необходимых двигательных умений, помогают с интересом и пользой провести время, сближают родителей и детей.

Целенаправленная реализация здоровьесберегающих технологий позволяет добиться снижения заболеваемости, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку, формирует у всех участников педагогического процесса (педагогов, воспитанников и родителей) положительные мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Анализ данных обследования уровня физической подготовленности детей показывает положительную динамику. Дети с удовольствием посещают физкультурные занятия, участвуют в спортивных состязаниях, занимают призовые места в городских соревнованиях среди воспитанников ДООУ. Также

отмечается расширение кругозора детей в вопросах сохранения и укрепления здоровья и организации здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. – (Здоровьесберегающая педагогика).
2. Змановский Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание воздухом – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка// Дошкольное воспитание. – 1978.- №8.
3. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях // Методист. – 2007. – №2.
4. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского: Здоровый дошкольник. / авт. сост. Ю.Е.Антонов, М.М.Кузнецова, Т.И.Марченко, Е.И.Пронина. – М.: АРКТИ, 2001.