

Ли Клава Ши-Дек,
инструктор по физической культуре,
детский сад №37 «Звездочка» филиала АН ДОО «Алмазик»,
г. Удачный, Республика Саха (Якутия), Россия

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВЫХ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОСПИТАННИКОВ ДОО ПУТЁМ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. Статья посвящена вопросам здоровья детей дошкольного возраста. Раскрываются понятия использования и внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОО; рассматриваются проблемы формирования здорового образа жизни дошкольников с помощью практических занятий физической культурой, через овладение теоретической частью программы «Физическое воспитание» и внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровьесбережение, технологии, интегрирование.

Li Klava Shi-Dek,
Physical Education instructor,
Kindergarten № 37 “Zvezdochka” of the ANC PEI “Almazik” branch,
Udachniy, the Republic of Sakha (Yakutia), Russia

DEVELOPING STRONG KNOWLEDGE AND SKILLS OF HEALTHY LIFESTYLE OF PEI PUPILS BY MEANS OF HEALTH SAVING INNOVATIVE TECHNOLOGIES IMPLEMENTATION

Abstract. The article considers the issues of preschool children health. The author describes the conceptions of implementing and applying health saving technologies in the educational process of PEI, as well as the problems of forming preschoolers' healthy lifestyle with the help of practicing physical education, teaching them theoretical knowledge and implementing innovative health saving technologies.

Keywords: health protection, technologies, integration.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», дошкольные педагоги считают невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности в условиях детского сада выделяют применение здоровьесберегающих технологий.

На сегодняшний день остро стоит вопрос об оздоровительных возможностях занятий по физическому воспитанию дошкольников. Объясняется это не только простым интересом к выяснению потенциальных возможностей детского организма. Многочисленные исследования доказали особую роль движений для жизнедеятельности организма, совершенствования основных его функций. Чем активнее вовлечен ребенок в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое, умственное развитие, крепче здоровье.

Необходимо внедрять и применять в работе с воспитанниками как новые технологии, так и старые эффективные методы, позволяющие сохранять и развивать здоровье детей, больше использовать информационные технологии. При условии систематического использования педагогических инноваций в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения значительно повышается эффективность обучения детей. При этом происходит качественное улучшение результата образования вследствие одновременного воздействия нескольких технологий.

Интегрирование компьютерных технологий в процесс обычного занятия позволяет переложить часть работы педагога на компьютер, делая при этом процесс обучения более интересным и интенсивным. При этом компьютер не заменяет физинструктора, а только дополняет его. Подбор новых технологий зависит, прежде всего, от текущего учебного материала. Здесь творчески

работающему педагогу предоставляется полная свобода, позволяющая использовать компьютер в сочетании с различными учебными программами и методическими пособиями.

Как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника?

Для этого необходимо в традиционную программу внедрять инновационные технологии. В моей работе по физическому воспитанию опорой является программный материал, но также широко в работе с детьми мною применяются нетрадиционные педагогические технологии и методики: одна из них – технология «Танцевальный фитнес для детей». Эта система основана на повышении интереса к физической культуре и спорту за счет введения увлекательных форм работы во всех частях занятий. Методы данной технологии применяю как на занятиях, так и в досуговых спортивных мероприятиях, при организации праздников и развлечений, а именно:

- танцевально-ритмическая гимнастика;
- игроритмика;
- упражнения под музыку, музыкальные задания и игры;
- игрогимнастика;
- игротанец.

Нетрадиционные виды упражнений:

- игровой самомассаж;
- пальчиковая гимнастика;
- музыкально-подвижные игры;
- креативная гимнастика;
- игропластика;
- игры-путешествия;
- игровой стретчинг.

Эти методы включают в себя все виды подвижной деятельности и средства из всех разделов программы.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить воспитанников, дает возможность на время побыть тем, кем они мечтают стать; побывать, где хочется и увидеть, что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

Порядок выстраивания занятия следующий. Во вводной части физкультурного занятия очень важно не только разогреть мышцы и суставы, но и «настроить» чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи «эмоциональной разминки». Задача инструктора при проведении «эмоциональной разминки» – научить своих воспитанников «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души. Это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения – пластически-округлые, плавные или, наоборот, резкие, угловатые, прямолинейные, – можно судить о состоянии души. Поэтому на физкультурных занятиях, проводимых под музыкальное сопровождение, рекомендуется использовать красочные рисунки, световые и цветовые эффекты, подчеркивающие сущность выполняемых упражнений и вызывающие эмоциональный подъем, что способствует гармоничному развитию личности. На занятиях воспитывается чувство коллективизма, активно формируется двигательное воображение – основа творческой, осмысленной моторики. С этой целью детям предлагаются специальные игровые задания, при выполнении которых ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом. Дети придумывают новые способы применения предметов физкультурного оборудования. Например, если этим предметом является мяч, то они придумывают новые способы применения его, пытаются

рисовать им невидимые контуры, раскручивать его на полу, словно волчок, или пронести его на голове вместо шляпы.

Другую группу аналогичных заданий составляет придумывание названий выполняемых движений («Силачи», «Цветок», «Море волнуется раз...»). В игре ребенок экспериментирует с воображаемыми позициями, при этом формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение. Чтобы поднять настроение, можно использовать упражнение, которое называется «Дотянуться до звезды». Дети принимают свободную позу на ковре, закрывают глаза и вспоминают, как с наслаждением они отдыхали на травке, на пляже у моря; с радостным чувством трепетно созерцали природу. Произносится: «Раз, два, три – звезду лови». После чего дети вскидывают руки вверх, подпрыгивая, восклицают: «Звезда!», – вкладывая в эти слова радость и ликование.

В заключительной части занятия для восстановления организма обязательно проведение настройки дыхания по Сметанкину, психо-гимнастики, релаксации. Это закрепляет навыки техники диафрагмально-релаксационного дыхания (по Сметанкину), обеспечивает качественную работу по укреплению и сохранению здоровья детей. У детей формируется осознанное отношение к своему здоровью, к ценности здорового образа жизни, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- в младшей группе они должны доставлять удовольствие, учить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, учить приемам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развивать физические качества: выносливость и силу;

- в старших группах – сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

Моя работа строиться по принципу: «Мой успех – это успех моих воспитанников», «Уча других – учишься сам». Во время занятий у воспитанников происходит подъем настроения, появляется чувство радости, удовольствия.

Цель занятий – помочь детям проявить собственные потенциальные возможности, данные им от рождения. Необходимо помнить семь «золотых» и важных правил, которые могут раскрыть резервы собственного здоровья.

Здоровье – не всё, но все без здоровья – ничто!

Здоровье – не только физическая сила, но и душевное милосердие.

Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать, защищать.

Здоровье – это твоя способность удовлетворить в разумных пределах наши потребности.

Здоровому человеку нужны не только хлеб, но и духовная пища: не хлебом единым жив человек.

Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела; нет ничего красивее человеческого тела.

Здоровье – это духовная культура человека: добро, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

Здоровье – это любовь и уважение к человеку: относитесь к другим так, как бы вы хотели, чтобы они относились к тебе.

Воспитанники нашего ДОО с помощью педагогов и инструкторов по физической культуре стараются запомнить семь перечисленных важных правил, которые обязательно помогут раскрыть резервы собственного здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. https://infourok.ru/ispolzovanie_innovacionnyh_tehnologiy_na_zanyatiyah_po_fizicheskoy_kulture_v_detskom_sodu.-505674.htm

2. Кудрявцев В.Т, Егоров Б.Б *Развивающая педагогика оздоровления.* – М.: «Линка-пресс», 2000.

3. Маханёва М.Д. *Воспитание здорового ребёнка: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений.* – М., 2000.
4. Оверчук Т.И. *Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации.* – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2002.
5. Рунова М.А. *Двигательная активность ребёнка в детском саду.* – М.: Мозаика-Синтез, 2002.
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» *Танцевально-игровая гимнастика для детей.* – СПб.: Детство-пресс, 2016.
7. Фомина Н.А, Горина Е.А. *Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика для дошкольников // Начальная школа плюс До и После.* – 2005. – №10. – .11-13.
8. Хухлаева О.В. *Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.* – М., 1978.