

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Зиганишина Луиза Ибрагимовна

заведующая

Сердюкова Нина Николаевна

старший воспитатель, педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №116 КВ»

г. Казань, Республика Татарстан

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ ДЕТСКОМ САДУ

***Аннотация:** в данной работе рассматривается актуальная проблема укрепления физического здоровья детей. Авторы статьи предлагают решать ее при помощи использования нетрадиционных видов упражнений и новых здоровьесберегающих технологий.*

***Ключевые слова:** внедрение здоровьесберегающих технологий, физкультурно-оздоровительная деятельность, нетрадиционные виды упражнений.*

Традиционные и нетрадиционные формы оздоровления часто болеющих детей в МБДОУ «Детский сад №116».

Основная задача нашей работы с часто болеющими детьми – укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенности, красивой осанки с использованием разнообразных форм и методов оздоровления.

Ходьба на лыжах – обучение часто болеющих детей ходьбе на лыжах мы проводим при температуре воздуха – 8–12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатым снеге.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег – это давно выпавший и несколько слежавшийся.

Обучение ходьбе на лыжах проводим на физкультурном занятии на воздухе: 2 младшая группа №3 ЧБД – вторник – 9.25–9.40; средняя группа №5 ЧБД – среда – 9.40–10.00. С детьми 4 лет занятия проводятся вначале подгруппами по 10–15 человек, постепенно вовлекаются все дети. С детьми 5–7 лет занятия проводятся со всей группой 1 раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

На участке нашего детского сада и в парке мы проложили учебную лыжню – 100–150 м с закругленными углами с небольшими склонами для спусков.

Ритмопластика – для часто болеющих детей у нас в детском саду №116 действует кружок «Ритмопластика» – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями.

Занятие начинаем с вводной части, которая включает в себя выполнение упражнений, непосредственно воздействующих на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Затем следуют общеразвивающие упражнения.

Основная часть – нагрузочная:

- различные наклоны, выпады, приседания;
- упражнения в партере для развития гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног;
- танцевальная разминка, которая включает в себя элементы народного, эстрадного и других видов танца.

Завершается занятие упражнениями на расслабление, цель которых – обеспечить максимальный отдых часто болеющих детей в короткий промежуток времени.

Веселая музыка на занятиях и высокая двигательная активность создают у воспитанников положительный эмоциональный фон.

2 младшая группа №3 ЧБД – вторник, четверг – 17.00–17.20; средняя группа №5 ЧБД – понедельник, среда – 17.00–17.30.

Оздоровительный бег (дозированный) – даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег у нас в детском саду проводится с небольшой подгруппой часто болеющих детей (5– 7) человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. В средней группе №5 ЧБД оздоровительный бег проводим 2 раза в неделю – вторник, четверг, в конце прогулки. В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе (2,4–2,7 м/с) без остановок значительные расстояния – от 950 м до 1600 м – за промежуток времени от 5 до 11 минут. Оздоровительные пробежки проводим 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки. В среднем дошкольном возрасте (4–5 лет) оздоровительный бег начинаем с 1 минуты и постепенно увеличиваем до 3–3, 5 минут. В старшем дошкольном возрасте (5–7 лет) оздоровительный бег длится от 1, 5 минут до 7–12 минут в среднем темпе. При проведении оздоровительного бега осуществляем индивидуально-дифференцированный подход. Так детям 5–6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагаем пробежать 2 круга, малоподвижным – 1 круг. Дети 6–7 лет с высоким и средним уровнем – 3–4 круга, малоподвижным – 2 круга. Оздоровительный бег заканчиваем постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения на расслабление мышц (2–3 минуты).

Дыхательная гимнастика – мы используем дыхательную гимнастику по системе Бутейко на физкультурных занятиях – 2 младшая группа №3 ЧБД – четверг – 9.25–9.40; средняя группа – понедельник – 9.30–9.50, – в ежедневной утренней гимнастике, в режиме дня и т. д. Цель дыхательной гимнастики: обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру. Проводим как со всеми детьми, так и индивидуально. Комплекс дыхательных упражнений включает игровые упражнения

для освоения навыков нижнего брюшного дыхания с последующим переходом к среднему, верхнему и полному дыханию, очистительного дыхания и очистительного дыхания «ХА». Полное дыхание оказывает положительный лечебный эффект особенно у часто болеющих детей. Очистительное дыхание хорошо снимает возбуждение и усталость после динамичных нагрузок, восстанавливает силы, очищает дыхательные пути. Очистительное дыхание выполняется в виде резких выдохов через плотно сомкнутые губы с помощью толчкообразных сокращений диафрагмы. Очистительное дыхание «ХА» совершается так: полный вдох носом, одновременно прямые руки поднимаются над головой, ладони могут быть соединены. Ставим задачу, как можно дольше задержать дыхание до ощущения напряжения мышц брюшного пресса. Полный выдох через рот с произношением «ХА», с резким наклоном туловища вперед и опусканием рук вниз (при этом на выдохе дети должны «выбросить из себя» недомогания и усталость). Применяем ароматерапию во время выполнения дыхательных упражнений под наблюдением медицинской сестры ежедневно в течении 12–15 дней курсами 3–4 раза в год. Вдыхание эфирных масел лаванды, фенхеля, пихты, аниса, мяты применяется при лечении острых и хронических заболеваниях органов дыхания.

Нетрадиционные виды упражнений:

Су Джок терапия – это метод лечения простимуляции точек с использованием кистей и стоп. В строении кисти и стопы проявляется удивительное подобие строению человеческого тела. Стимуляцию точек мы проводим, используя различные массажные техники: прерывистое давление, защипывание, трение, вибрацию, вращательный или линейный массаж на физкультурных занятиях, во время динамических пауз, в режиме дня. Так как мы работаем с детьми на оздоровление, используем диагностическую палочку, массажное кольцо, пластмассовый шарик, пластмассовый мячик для профилактики простудных заболеваний (с массажными колечками, мячиками); для укрепления и поднятия общего тонуса организма (с массажными шариками, мячиками);

2 младшая группа №3 ЧБД – пятница – 9.00–9.15; средняя группа №5 ЧБД – пятница – 9.30–9.50.

Педагогический опыт: теория, методика, практика

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения у ребёнка. В музыкальном зале, под лёгкую музыку, с использованием ароматерапии (вдыхание эфирных масел лаванды, фенхеля, пихты, аниса, мяты), обучая часто болеющих детей приёмам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

2 младшая группа №3 ЧБД – четверг – 9.25–9.40; средняя группа – понедельник – 9.30– 9.50.

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта соблюдаем следующие правила при подборе упражнений и их выполнение.

1. Упражнения на релаксацию выполняем в тихой, спокойной обстановке.
2. Расслабляемся с закрытыми глазами.
3. В зависимости от условий применения данных упражнений используем различные позы.
4. Во время выполнения. Учим детей распознавать ощущения напряженности и расслабленности.
5. Не спешим заканчивать релаксацию.
6. Дети могут полежать, если им хочется.
7. Выходим из этого состояния медленно и спокойно: сначала потягиваемся, словно после пробуждения ото сна, затем открываем глаза и потихоньку садимся. При выполнении релаксации используем спокойную музыку.

Оздоровление с помощью деревьев (дендротерапия) – рядом с детским садом расположен парк, в котором растут вековые липы, сосны, клёны, рябины. Все эти деревья «подпитывают» энергию человека. Ель, осина, тополь снижают боль при воспалительных процессах, т.е. удаляют избыток энергии. Тополь, ольха, ива, вяз, черёмуха – забирают отрицательную энергию. Педагоги нашего детского сада 2 раза в неделю проводят экскурсии с часто болеющими детьми на территории парка. Предварительно каждому ребёнку раздаётся полоска фольги от шоколадки длиной 10–15 см и шириной 2–5 мм. Дети потирают эту полоску

пальцами, затем берутся за один конец большим и указательными пальцами и медленно подходят к дереву. Если один конец фольги начинает отклоняться от дерева, значит, оно готово отдать ему свою энергию, если «прислоняется» к дереву, значит оно готово забрать у ребёнка отрицательную энергию. Затем дети подходят к дереву, прислоняются или спиной, или руками, закрывают глаза и медленно 3–5 раз делают глубокие вдохи и выдохи. После таких экскурсий в парк дети становятся спокойнее, у них улучшается сон, повышается аппетит.

2 младшая группа №3 ЧБД–среда, пятница – 10.00–10.20; средняя группа – вторник, четверг – 10.30–11.00.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно- оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли нам максимально снизить статический компонент в режиме дня наших воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Результаты убеждают в правильности и действенности выбранных нами мер в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы с часто болеющими детьми. Однако мы не останавливаемся на достигнутом уровне. Наш творческий поиск продолжается и сегодня. Внимание педагогического коллектива привлекла технология «Фитбол-аэробика» авторов Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной. На сегодняшний день педагоги изучают технологию и составляют тематические планы по её реализации.

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. – М.: Сфера, 2003. – 88 с.
2. Белая К.Ю., Зимонина В.А. Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 2000. – 94 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования. – М.: 1999. – 144 с.
4. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка-дошкольника. Расту здоровым. – М.: ВЛАДОС. – 2003. – С. 304.
5. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие. – М., 2002.
6. Колабанов В.В. Валеология. – СПб.: Деан, 2001.
7. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2005. – 127 с.
9. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб., 2002. – 176 с.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. – М., 2004.
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М., 2000. – 256 с.
12. Синкевич Е.А. Физкультура для малышей. – СПб., 2003. – 48 с.
13. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. – СПб., 2004. – 87 с.
14. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – М., 2003. – 143 с.
15. Юдина Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду. – М., 2003. – 114 с.