

Гудина Виктория Юрьевна

воспитатель

Копнина Оксана Васильевна

воспитатель

Минибаева Татьяна Ивановна

воспитатель

Гринченко Надежда Владимировна

воспитатель

Григорьева Маргарита Анатольевна

воспитатель

Нарожняя Наталья Анатольевна

воспитатель

МБДОУ Д/С КВ №46 «Колокольчик»

г. Белгород, Белгородская область

**ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ
ПЕДАГОГИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**

Аннотация: в данной статье обобщен опыт работы педагогов дошкольного учреждения по оптимизация двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Особое внимание авторами уделено применению методов педагогики оздоровления в двигательной активности детей в условиях детского сада и семьи. Представлен поэтапный комплексно-тематический план организации двигательной активности детей 5–7 лет.

Ключевые слова: оптимизация, дошкольники, двигательная активность, педагогика оздоровления.

Возникновение данного опыта обусловлено современными тенденциями снижения двигательной активности детей и молодежи. Педагогическими исследова-

дованиями доказано, что уменьшение объема, времени и интенсивности двигательной активности отрицательно сказывается на состоянии здоровья и физической подготовленности дошкольников. Об остроте проблемы свидетельствуют исследования Л.Н. Волошиной (2006) [3], Ю.М. Исаенко (2012) [4], М.А. Руновой (2007) [6], согласно которым двигательный режим ДООУ позволяет реализовать потребность в движении ребенка лишь на 55–60%. Подобная ситуация складывается вследствие подмены в системе дошкольного образования развивающих и оздоровительных тенденций – информационно-образовательными.

Следовательно, рассмотрение вопроса оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста актуально и имеет практическую значимость. Поэтому возникла потребность в разработке системы работы по оптимизации двигательной активности детей 5–7 лет через применение методов педагогики оздоровления.

Началом опыта стал детальный анализ образовательного процесса по определению двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Была проведена комплексная оценка физического состояния детей 5–7 лет на основе показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. Двигательную активность дошкольников измеряли при помощи шагомера, были получены данные о двигательной активности в различные режимные периоды: на физкультурном занятии, на утренней гимнастике, на прогулке, в самостоятельной двигательной деятельности. Проводился анализ документов учета заболеваемости. Физическая подготовленность дошкольников оценивалась в процессе педагогического тестирования с использованием общепринятого комплекса тестов.

Анализ заболеваемости в зависимости от уровня двигательной активности показал, что самое низкое количество дней по болезни отмечено в группе с высоким уровнем двигательной активности. В процессе комплексной оценки физического состояния дошкольников помимо выявления индивидуальных характеристик каждого ребенка, мы определили и общегрупповые особенности, свой-

ственные большей части обследуемых. Так, например, в процессе стоматоскопического обследования было установлено, что более 50% детей имеют функциональные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, деформации стоп) и в связи с этим при тестировании физической подготовленности у большинства испытуемых зарегистрированы низкие результаты в упражнениях, характеризующих уровень развития силы мышц, туловища и гибкости. Проведенное нами комплексное обследование физического состояния дошкольников позволило сделать вывод об отсутствии достоверных различий в показателях физического развития и физической подготовленности между ними.

Проанализировав данные анкетирования родителей воспитанников, мы пришли к выводу, что уровень знаний в области воспитания привычки к здоровому образу жизни и оптимизации детской двигательной активности у большинства родителей не высокий.

Таким образом, полученные результаты диагностики двигательной активности детей привели нас к выводу, что проводимая в дошкольном образовательном учреждении работа для детей 5–7 лет в недостаточной степени позволяет совершенствовать двигательную активность детей. В связи с этим возникла необходимость включения в комплекс физического воспитания методов педагогики оздоровления, способствующих повышению двигательной активности и росту работоспособности детей старшего дошкольного возраста.

Целью педагогической деятельности является оптимизация двигательной активности детей 5–7 лет через применение методов педагогики оздоровления. Достижению этой цели служит решение ряда задач:

1. Выявить типы двигательной активности у детей 5–7 лет дошкольного возраста.
2. Проанализировать заболеваемость детей 5–7 лет.
3. Определить возможные пути развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в процессе применения методов педагогики оздоровления.

4. Подобрать диагностические методики для определения уровня развития двигательной активности у детей 5–7 лет.

5. Выявить исходный уровень развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

6. Разработать и провести работу по развитию двигательной активности в процессе применения методов педагогики оздоровления у детей 5–7 лет.

7. Обработать и проанализировать полученные результаты исследования.

Организация образовательного процесса на основе применения методов педагогики оздоровления осуществлялась в следующей последовательности:

– был разработан комплексно-тематический план педагогической, направленный на оптимизацию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста через применение методов педагогики оздоровления;

– оптимизация двигательной активности детей 5–7 лет строилась через проведение поэтапной работы;

– было обеспечено методическое сопровождение по оптимизации двигательной активности детей 5–7 лет.

Цель комплексно-тематического плана: организация работы, направленной на оптимизацию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе применения методов педагогики оздоровления, обеспечивающих каждому ребенку гармоничное развитие, способствующее приобщению детей 5–7 лет к физической культуре и здоровому образу жизни.

Данный комплексно-тематический плана предполагает проведение работы с детьми и их родителями на протяжении всего учебного года.

В содержание комплексно-тематического плана вошли четыре блока, каждый из которых имеет определенную направленность и содержание, реализация которых обеспечит оптимизацию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Блок 1. Система физкультурной работы включает в себя:

1. Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики.

2. Проведение двигательных разминок между занятиями.
3. Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке.
4. Организация динамического часа в конце прогулки.
5. Организация оздоровительного бега в конце прогулки.
6. Гимнастика после дневного сна.
7. Коррекционная работа с детьми по развитию движений.
8. Организация занимательной двигательной деятельности различного типа.

пальчиковые игры и упражнения.

9. Самостоятельная, двигательная деятельность детей.
10. Организация досугов, праздников.
11. Проведение «Дня здоровья».
12. Организация работы с семьёй.

Блок 2. Организация работы с детьми по формированию ЗОЖ.

В рамках образовательной области «Физическое развитие» для успешного формирования представлений у дошкольников о ЗОЖ необходима целенаправленная, систематическая воспитательно-образовательная работа в ДООУ и семье.

С этой целью была разработана система мероприятий под названием «Забочусь о своём здоровье», работа в которых ведётся в 3-х направлениях:

- 1 направление «Я – человек. Что я знаю о себе?»;
- 2 направление «Образ жизни человека и здоровье»;
- 3 направление «Здоровый образ жизни в условиях города».

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами работы являются организованная занимательная деятельность, режимные моменты, спортивные соревнования, досуги, в процессе которых детям 5–7 лет сообщаются новые сведения и закрепляются ранее полученные представления. Закрепление представлений происходит в продуктивной и предметно-практической деятельности, для этого используется интегративный подход к организации занимательной деятельности детей.

Блок 3. Методы педагогики оздоровления дошкольника.

Основная задача коррекционно-педагогической работы – укрепление физического здоровья детей 5–7 лет с использованием методов педагогики оздоровления.

Данные методы включают в себя:

1. Традиционные упражнения:

- оздоровительный бег (дозированный);
- дыхательная и звуковая гимнастика;

2. Нетрадиционные упражнения:

- самомассаж и массаж;
- тренинги и аутотренинги;
- релаксация;
- музыкотерапия;
- пальчиковая гимнастика;
- музыкально-подвижные игры;
- игропластика;
- игровой стретчинг;
- упражнения на фитболе;
- игры-путешествия.

Блок 4. Организация оздоровительной деятельности:

- лечебно-профилактическая работа;
- организация режима дня;
- организация питания;
- система закаливания в ДОУ.

Лечебно-профилактическая работа.

Проводится в три периода повышения заболеваемости: осенью, весной в межсезонье и зимой. По назначению врача с детьми проводятся физиотерапевтические процедуры: УФО, ингаляции, кварц, ЛФК, массаж и др. Дети по схеме

получают: экстракт элеутерококка, поливитамины, глюконат кальция, настойку шиповника, полощут горло настоем трав, закладывают в нос оксалиновую мазь.

Организация режима дня включает:

1. Рациональное построение режима дня с учётом сезона.
2. Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
3. Правильную организацию двигательного режима, отсутствие перегрузки режимных моментов.
4. Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни:
5. Санитарно-просветительскую работу с родителями о соблюдении режима в семье.

Организация питания

В дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи. Ежедневно в меню включены фрукты, соки, напитки из шиповника, лимонный чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелёный лук, чеснок, что позволяет добиться снижения заболеваемости. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов центральной поликлиники. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, специалистами в работе с детьми.

Организация системы закаливания

Закаливающие мероприятия проводятся в течение всего дня. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Блок 5. Работа с семьей.

В работе с семьей по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так не-

традиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, выпуск буклетов «Здоровье», тематические выставки, библиотека здоровья, оформляются информационные уголки здоровья «Здоровые дети», «Как я расту», проводятся консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты.

В результате работы над опытом была создан и апробирован комплексно-тематический план по оптимизации двигательной активности детей 5–7 лет, через применение методов педагогики оздоровления, который позволяет:

- создать условия для реализации потребности детей 5–7 лет в двигательной активности;
- укрепить физическое и психическое здоровье детей 5–7 лет;
- повысить защитные свойства организма к простудным заболеваниям;
- сформировать двигательные умения и навыки детей 5–7 лет в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни, в физических упражнениях и играх;
- воспитать физические качества, необходимые для развития личности детей 5–7 лет;
- создать оптимальные условия для осознания родителями потенциальных возможностей методов педагогики оздоровления, обеспечивающих каждому ребенку гармоничное развитие, способствующее приобщению детей старшего дошкольного возраста к физической культуре и здоровому образу жизни.

Исследования показали, что уровень двигательной активности у детей 5–7 лет повысился. Дошкольники стали выносливее, гибче, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. Улучшилась эмоционально-двигательная сфера ребёнка. Таким образом, использование методов педагогики оздоровления, и организация здоровьесберегающей среды способствовали повышению двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста, их всестороннему психофизическому развитию.

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду / Е.А. Алябьева. – М.: Сфера, 2003. – 88 с.
2. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века / Ю.Е. Антонов. – М.: Аркти, 2001.
3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5–7 лет / Л.Н. Волошина. – М.: Аркти, 2004.
4. Исаенко Ю.М. Педагогическое обеспечение двигательной активности детей 3–4 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.М. Исаенко. – Белгород, 2012. – 24 с.
5. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова. – СПб, 2002. – 176 с.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.