

Штанчикова Любовь Михайловна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Д/С №23 «Росиночка»
г. Пенза, Пензенская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье представлена физкультурно-оздоровительная технология для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дошкольное образование.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: медицинская здоровьесберегающая технология, физкультурно-оздоровительная, технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, здоровьесберегающая образовательная технология в детском саду, технология здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов, технология валеологического просвещения родителей.

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, ведь, как известно, «здоровый ребенок – успешный ребенок». Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со

сверстниками и педагогами. Здоровье – залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Как инструктор по физической культуре, более подробно остановлюсь на внедрении в работу с детьми старшего дошкольного возраста физкультурно-оздоровительной технологии, обогащении задачами здоровьесбережения физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Таблица

Физкультурно-оздоровительная технология

<i>Формы и приемы работы</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице, время проведения – старший возраст – 25–30 мин.	Занятие проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром перед завтраком	В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.
Плавание	2 раза в неделю в бассейне, время проведения – старший возраст 25–30 мин.	Занятие проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ.
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5–10 мин.	Различные варианты проведения.
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются лишь элементы спортивных игр
Динамические паузы	В перерывах между НОД, 5–8 мин. Позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы.	Проводится в виде подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений, используются также элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой
Физкультминутки	Во время занятий, 2–5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других, в зависимости от вида занятия

Целевые прогулки и туризм	Туризм как один из типов физкультурного занятия	Проводятся на свежем воздухе, в ближайшем лесу или парке. Дают возможность закрепить двигательные навыки и умения с использованием природного окружения.
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Точечный массаж	В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
Гимнастика пальчиковая	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю в физкультурном зале	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет время и интенсивность технологии	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
Флэшмоб	Проводится утром и на дневной прогулке	Обратить внимание на величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
Активный отдых	Ежедневно после дневного сна, 5–10 мин.	Различные варианты проведения

Этапы внедрения физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей технологии:

– анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ;

- организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ;
- освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей ДОУ;
- внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья детей;
- работа валеологической направленности с родителями ДОУ.

Результаты внедрения физкультурно-оздоровительной технологии в ДОУ:

- снижение заболеваемости детей;
- повышение уровня физического развития детей;
- улучшение эмоционального фона группы.

Список литературы

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Емельянова В.Н. Из опыта работы на тему «Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы через методическое сопровождение использования здоровьесберегающих технологий».
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2002.
6. Синякина Н.В. Организация работы по воспитанию физически здорового ребенка / Н.В. Синякина, М.Н. Степанова; Управление образования администрации г. Пензы; МНМЦО г. Пензы. – Пенза, 2000.
7. Леукина И.А. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// nsportal.ru](http://nsportal.ru)

8. Чеботарева О.В. Теоретический семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)

9. Молчанова В.А. Здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе ДОУ и семьи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://doshvoznast.ru/ozdorov/ozdovorlenie14.htm> <http://doshvoznast.ru/ozdorov/ozdovorlenie14.htm>

10. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/11/02/sovremennye-zdorovesberegayushchie-tekhnologii> (дата обращения: 01.11.2019).