

Безус Галина Анатольевна

соискатель, инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №59»

г. Таганрог, Ростовская область

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОУ

***Аннотация:** в статье представлен опыт работы по реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе в условиях в ДОУ.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, офтальмотренажёр, технологии музыкального воздействия.*

Здоровье дошкольника – это не только отсутствие болезней, это еще и доброжелательное отношение к окружающим, к природе и к самому себе.

Здоровье – это залог успешной и достойной жизни человека в будущем, в его взрослой жизни. Задача педагогов ДОУ – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание бережного отношения к своему организму и приобщение к здоровому образу жизни.

Каковы же формы проявления здоровья ребенка? Прежде всего, это свободное дыхание, легкие движения, живая мимика, теплые конечности, розовое лицо, выразительная речь, расширение сенсорного восприятия, блеск глаз.

Актуальность здоровьесбережения отражена в следующих образовательных документах:

- Закон «Об образовании РФ»;
- Национальная доктрина образования в России;
- ФГОС ДО.

Чтобы сохранить здоровье ребенка педагогам на помощь приходят здоровьесберегающие технологии, которые применяются в различных видах деятельности и делятся на три группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Формы организации: пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, фитбол-гимнастика, динамические паузы (физминутки), подвижные и спортивные игры, релаксация.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

Формы организации: утренняя гимнастика, НОД по физическому развитию, коммуникативные игры, беседы из серии «Уроки здоровья», самомассаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии. Формы организации: арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

В статье я хочу остановиться на некоторых моментах использования здоровьесберегающих технологий, применяемых в МБДОУ д/с №59 г. Таганрога.

Утренняя гимнастика традиционно проводится во всех ДОУ. Что дают ребенку утренние упражнения? Они включают обмен веществ и увеличивают мозговую активность. Именно это и называется бодростью на весь день.

Утренняя гимнастика в ДОУ отличается разнообразием форм, которые способствуют формированию интереса к ней (оздоровительный, дозированный бег; элементы ритмической гимнастики, сюжетные танцы, дыхательная гимнастика, упражнения на коррекцию осанки и стопы; народные подвижные игры; гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них).

Нами собрано и адаптировано для воспитанников ДОУ 18 комплексов утренней гимнастики для каждой возрастной группы с использованием различных атрибутов.

Существуют различные авторские комплексы дыхательной гимнастики. Все они построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание.

Выполнение упражнений дыхательной гимнастики положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, повышает общую сопротивляемость организма, способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.

Нами составлены и адаптированы для воспитанников всех возрастных групп ДОУ такие комплексы как «Времена года», «Эмоции», «Футбол»

Зрение – основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Гимнастика для глаз проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения, благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Гимнастику можно включать в НОД и режимные моменты; гимнастика проводится в течение 2–5 минут; основной прием проведения – наглядный показ действий педагога. Для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом – птички, бабочки, снежинки и др. Демонстрацию упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение. Тренажер В.Ф. Базарного. Способствует улучшению координации движения глаз, развитию сложных движений. Снимает статическое напряжение с мышц глаз. Улучшает кровообращение. Используется в ПРС групп старшего дошкольного возраста.

Красный – активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

Зеленый – цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

Желтый (коричневый) – цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

Оранжевый – это смесь красного и желтого, нечто промежуточное. Цвет символизирует энергию, здоровье, позитивное настроение. Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

Методика работы с офтальмотренажёром

Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.

На подходящей поверхности (потолок, стена, лист ватмана) расчертите разноцветные фигуры. Стрелками на схеме указаны направления, вдоль которых нужно перемещать взгляд при выполнении упражнения.

Важное замечание: *упражнения с тренажером Базарного выполняются только стоя.*

Эффект снятия зрительного напряжения на описанном зрительном тренажере объясняется тем, что хаотичная напряженная высокочастотная моторика глаз переводится в успокаивающий режим при плавном перемещении взгляда вдоль зрительных траекторий.

«Обход» взглядом фигур на тренажере можно производить в двух режимах:

- только глазами при неподвижной голове и туловище;
- с помощью движений головы и туловища в нужном направлении, когда глаза неподвижно зафиксированы в глазницах.

Остановимся на еще одной интересной технологии фитбол-гимнастика, которая оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия: развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно – сосудистой и дыхательной систем. А также фитболы можно использовать для реализации технологии музыкального воздействия. Технология обогащает внутренний мир ребенка яркими переживаниями, формирует нравственные качества личности и эстетическое отношение к окружающему и способствует повышению иммунитета воспитанников. Нами собраны и адаптированы комплексы упражнений «Фитбол-барабаны».

Система внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДОУ позволила достичь повышения качества образовательной работы с детьми, которое выразилось в следующих результатах. Уровень здоровья и физического развития детей значительно вырос, количество детей, имеющих высокий уровень физического развития, повысился на 5% и составляет 41%. Уровень заболеваемости снизился на 3,5%. В целом положительная

динамика результатов свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих педагогических технологий в образовательном процессе укрепляет здоровье воспитанников, способствует формированию культуры здоровья, прививают любовь к физкультуре и спорту.

Список литературы

1. Закон РФ №273 «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 года с изменениями 2019 года).
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. №751 г. Москва «О национальной доктрине образования в Российской Федерации».
3. ФГОС ДО. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155.
4. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Модели программ. Рекомендации. Разработки занятий / М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – М.: Учитель, 2019.