(cc) BY

Руднева Светлана Владиславовна
воспитатель
Дровникова Татьяна Анатольевна
воспитатель
Проскурина Елена Николаевна
воспитатель
Болотских Наталья Викторовна
воспитатель
МАДОУ «Д/С №47 «Лесовичок»
г. Старый Оскол, Белгородская область

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

***Аннотация**: в данной статье представлены нетрадиционные формы работы по приобщению дошкольников с нарушением зрения к физкультуре и оздоровлению. Показатели здоровья населения России, детского в том числе, объективно ухудшились, о чем свидетельствует статистика заболеваемости, смертность и сокращения периода здоровой жизни. Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни, особенно у детей с ограниченными возможностями здоровья.*

***Ключевые слова**: дошкольники с нарушением зрения, физическое здоровье, физическая культура, инновационная программа оздоровления, здоровьесберегающее образование, учителя-здоровья, нетрадиционные формы работы, заболеваемость, непосредственно-образовательная деятельность, профилактическая работа, фольклор.*

«Здоровый ребенок – здоровая нация,
здоровая нация – здоровое государство»

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В.В. Путин

Современная социально-экономическая и экологическая ситуации привели к резкому ухудшению здоровья населения России, главным образом детского. А от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. *Физическое здоровье* – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. *Физическая культура* охватывает те стороны воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В последние годы существенно изменился подход к организации физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми в дошкольных учреждениях. Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного здоровьесберегающего образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса по сохранению и укреплению здоровья детей. Развитие детей тесно связано со здоровьем: только здоровый ребенок может правильно, полноценно развиваться.

Ретроспективный анализ литературных источников показывает, что постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья дошкольников (Е.Н. Вавилова, С.И. Гальперин, Л.Е. Любомирский, Т.И. Осокина, А. Щербак, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, Н.А. Фомин и др.). Проблеме оздоровления детей предавали большое значение физиологи А.А. Ухтомский и Н.А. Бернштейн, психологи А.В. Запорожец

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

и В.П. Зинченко, педагог П.С. Лесгафт, философ Э.В. Ильенков, педиатр и педагог Ю.Ф. Змановский и др.

Одним из проявлений своеобразия физического развития детей с нарушением зрения является неравномерность развития. У таких детей наблюдается значительное отклонение от нормы состояния двигательного аппарата. На фоне его нарушений возникает большое количество вторичных отклонений в двигательных актах. Таким образом, процессы психофизического развития также сдвигаются во времени и замедляются.

Использование нетрадиционных форм и методов работы по оздоровлению и укреплению физического здоровья дошкольников с нарушением зрения становится перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушение зрения.

Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников с нарушением зрения устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни, особенно у детей с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому воспитание физически здорового ребенка стало главным стержнем в воспитательно-образовательном процессе нашего дошкольного учреждения МАДОУ №47 «Лесовичок». Задачи физического воспитания и развития детей с нарушением зрения, снижения их заболеваемости мы решаем совместными усилиями педагогов, медицинских работников и родителей. Работает в тесном контакте с медицинским персоналом: врачом-педиатром, невропатологом, врачом-окулистом, медсестрой-ортоптистом.

Анализ заболеваемости детей нашего детского сада показал достаточно высокий уровень хронических заболеваний, нарушения осанки и сколиоз, нарушения зрения, речевых отклонений, а также простудных заболеваний. Все это вызвало потребность углубленно заниматься оздоровлением детей. Проанализировав современные программы, реализующие идеи концепции о сохранении здоровья ребенка, такие как, «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б. Стеркиной, «Здравствуй!» М. Лазарева, «Развивающая педагогика

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

оздоровления» В.Т. Кудрявцевой. Мы пришли к выводу, что все они имеют несомненное достоинства, богаты оригинальными идеями построения педагогической работы и решили, что использование данных нетрадиционных программ в работе принесут положительные результаты в приобщении детей к физкультуре и оздоровлению.

Наравне с базовыми программами нашего дошкольного учреждения «От рождения до школы», «Радуга», адаптированной основной образовательной программы для детей с нарушениями зрения, «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4 вида (для детей с нарушением зрения, под ред. Л.И. Плаксиной) нами широко используется *инновационная программа оздоровления «Здравствуй!»*, которую разработал Михаил Львович Лазарев.

Цель программы – помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотиваций здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни. Начали мы эту работу со II младшей группы, а в этом году мы выпускаем их в школу. Программа рассчитана на 1 урок в неделю. Эти уроки ведут так называемые учителя-здоровья: Здрасик, Йоник, Огник, Фырка. *Здрасик* – учит детей здороваться, быть весёлыми, жизнерадостными. *Фырка* – друг Здрасика, полная ему противоположность: плакса, нытик. *Огник* – учит детей правильно, быстро и красиво двигаться. Он знакомит детей с 7 двигательными качествами в игре «Зоопарк» (имитация движений животного): у слона – сила; у зайца – скорость; у кошки – реакция; у лошади – выносливость; у кузнечика – прыгучесть; у обезьянки – координации движения; у змеи – гибкость. *Йоник* – знакомит с 7 способами дыхательной гимнастики. Программа включает в себя музыкальное сопровождение (музыкотерапию), разнообразные физкультминутки для глаз. В течение ознакомления с этой программой мы провели ряд спортивных праздников здоровья «Путешествие страну Здоровья», «О здоровье всерьез». Дети благодаря программе получили много знаний о своем здоровье и полезных советов.

Одной из нетрадиционных форм работы в нашем дошкольном учреждении является проведение *утренней гимнастики*. Наряду с традиционной

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

гимнастикой в практику нашего сада внедрены различные её типы и варианты, как в содержательном плане, так и в методике проведения:

игрового характера («Котятки на скамейке»), упражнения на полосе препятствий, оздоровительные пробежки, комплекс музыкально- ритмических упражнений («Новогодние хлопушки»), гимнастика после дневного сна, пробежки по массажным дорожкам.

Важных шагом в приобщении детей к физкультуре и оздоровлению является *использование различных типов непосредственно образовательной деятельности по физической культуре*: двигательно-творческая «Царевна- лягушка», театрализованная «Колобок», музыкально-ритмическая «Осенины», игровая «Делу время – потехе час», познавательная «Забочусь о своем здоровье», интегрированная «Сердце и его работа» и другие.

Наряду с поиском современных моделей воспитания необходимо возрождать лучшие образы народной педагогики – *фольклор*. Наш опыт убеждает в возможности использовать фольклор во всех формах работ с детьми по физическому воспитанию. 1. *В учебной деятельности* – непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, включающая фольклорный материал. 2. В *физкультурно – оздоровительной работе*: утренняя и оздоровительная гимнастика после сна в сочетании с фольклором («В гостях у бабушки Загадушки»); физкультминутки на основе фольклора («На лесной лужайке»); русские народные подвижные игры, игры-забавы. 3. В *активном отдыхе*: досуги, праздники, дни здоровья, пешие турпоходы. 4. *В работе с семьёй*: консультации, родительские собрания, просмотр родителями физкультурно-оздоровительных мероприятий в сочетании с фольклором, совместное проведение с родителями и детьми досугов, праздников и турпоходов.

Для того чтобы заинтересовать детей физическими упражнениями для закаливания и оздоровления организма используем различные комплексы О.Р.У, составленные в развлекательно-игровой форме, в виде соревнований: в парах с гимнастической палкой («Встреча друзей»), без предметов («Мои носки меня

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

поворачивают»), упражнения на познание себя, частей своего тела («Позвоночник – мой помощник»).

В работе применяем *фитотерапию, массаж, самомассаж, закаливание стоп водой контрастной температуры, солевую шахту*. Проводим *профилактическую работу с детьми, родителями и педагогами*: беседы с детьми о здоровье, корригирующую гимнастику; индивидуальную работу по профилактике плоскостопия («Обезьянки-художники»); дыхательную гимнастику («Послушаем свое дыхание»), папки-передвижки «Советы доктора Пилюлькина», выставки детских рисунков, «Журнал здоровья для родителей», анкетирования, собрания, педагогические советы, посвященные оздоровлению детей; консультации – практикумы для воспитателей, знакомящие с новыми методами оздоровления и др.

Наш детский сад расположен вблизи лесной зоны, поэтому дошколята посещают экологическую тропу и совершают турпоходы в ближайший лес. В ходе этих мини-походов дошкольники знакомятся с элементарными топзнаками (тропинка, лес смешанный и хвойный, река, дорога, мост). Каждый турпоход включает в себя: выполнение разнообразных заданий, туристический «перекус», преодоление полосы препятствий, соревнования и конкурсы природоведческого плана, художественная часть, игры, хороводы, песни по тематике, соответствующие времени года.

Большую роль в приобщении дошкольников к оздоровлению и физкультуре играет использование нетрадиционного оборудования («Ходули» корригирующие дорожки «Мягкие лапки», «Сухой бассейн» с сюрпризом...), которое используется в различных видах деятельности.

Вся работа, проводимая в нашем «Лесовичке», направлена на приобщение детей к оздоровлению и физкультуре. Как говорилось выше, от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества, а формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Именно здесь выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Строить его необходимо на общепедагогических принципах: научности и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

доступности, непрерывности и практической целеустремленности, динамичности и открытости.

Список литературы

1. Авдеева Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 144 с.

2. Аветисов Э.С. Руководство по детской офтальмологии / Э.С. Аветисов, Е.И. Ковалевский, А.В. Хватова. – М., 1987.

3. Кудрявцев В.Т. К88 Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.

4. Коррекционная работа в детском саду / Под ред. Л.И. Плаксиной. – М.: Экзамен. – 2003.

5. Лазарев М.Л. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений / М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 39 с.

6. Медведева Е.А. Методическая копилка, кейс методических разработок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru/user/924656/page/metodicheskaya-kopilka (дата обращения: 10.11.2021).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)