

Шаульская Наталья Евгеньевна

воспитатель

Власюк Наталья Сергеевна

воспитатель

МБОУ «Начальная школа – Д/С №8»

г. Белгород, Белгородская область

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматривается опыт применения интерактивных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми 4–5 лет. Авторы раскрывают специфику сочетания двигательной активности и интерактивного взаимодействия, способствующего не только укреплению физического здоровья, но и развитию познавательных процессов, координации и навыков командной работы в средней группе ДОУ.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, средний дошкольный возраст, физическое развитие, интерактивные игры, двигательная активность, координация.

Введение.

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни – приоритетные направления дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО. В среднем дошкольном возрасте (4–5 лет) происходит активное формирование опорно-двигательного аппарата, развитие координации движений и крупной моторики. Организация физического воспитания в этот период требует поиска новых подходов, так как монотонное выполнение физических упражнений быстро утомляет детей и снижает их интерес.

Решением данной проблемы выступает интеграция здоровьесберегающих и интерактивных технологий. Интерактивный подход в физическом развитии под-

разумеает создание динамичной игровой среды, в которой выполнение двигательных задач напрямую связано с мыслительной деятельностью, коммуникацией со сверстниками и быстрой реакцией на меняющиеся условия.

Практические приемы и интерактивные формы оздоровления.

В работе со средней группой двигательный интерактив реализуется через сюжетные подвижные игры, квесты и использование доступных технических средств.

1. Интерактивные подвижные игры-перевертыши.

В отличие от классических подвижных игр, здесь правила и роли меняются самими детьми в процессе выполнения движений.

Пример из практики: Игра «Цветные автомобили». Детям раздаются рули разных цветов. На полу разложены обручи («гаражи»). Воспитатель меняет цветные сигналы на экране или интерактивной доске, но усложняет задачу: «Красные автомобили едут только спиной вперед, а зеленые – прыжками на двух ногах». Дети должны не просто бегать, а мгновенно координировать свои движения, ориентируясь на зрительный интерактивный сигнал и действия товарищей, чтобы не столкнуться.

2. Двигательные квесты с элементами социоигр.

Такой формат развивает выносливость, ловкость и учит детей работать в микрогруппах (парах или тройках).

Пример из практики: Спортивный квест «Дорожка здоровья для мишки». Дети делятся на пары с помощью парных ленточек. Каждая пара получает задание – пройти полосу препятствий, держась за руки (пройти по массажным коврикам, перешагнуть через «кочки», пролезть в туннель). Если один ребенок оступается, пара начинает этап сначала. Это стимулирует взаимовыручку, развивает проприоцепцию и пространственную ориентацию.

3. Интерактивная дыхательная и зрительная гимнастика.

Для снятия статического напряжения и профилактики утомления используются игровые интерактивные паузы.

Пример из практики: Зрительное упражнение «Поймай лазерного зайчика».

На стене с помощью обычного фонарика или проектора перемещается световое пятно. Дети средней группы, не поворачивая головы, только глазами следят за траекторией «зайчика», выполняющего забавные прыжки. Для дыхательной гимнастики используется прием «*Ветродуи*»: дети соревнуются в парах, кто сильнее дунет на легкий шарик из ваты, чтобы он докатился до ворот соперника на столе.

Результаты работы.

Применение интерактивных здоровьесберегающих методов в средней группе позволило:

- снизить уровень заболеваемости детей и повысить общую *физическую выносливость*;
- заметно улучшить *координацию движений* и общую моторику у детей 4–5 лет;
- сформировать у дошкольников осознанное, позитивное отношение к *зарядке и закаливающим процедурам* через игровую мотивацию.

Заключение.

Использование интерактивных здоровьесберегающих технологий делает процесс физического воспитания в средней группе ДОУ более живым и результативным. Сочетание движения, игры и интеллектуального выбора помогает не только укрепить здоровье ребенка, но и поддерживает его естественную познавательную активность, превращая заботу о теле в увлекательное приключение.

Список литературы

1. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду: средняя группа / Л. И. Пензулаева. – Москва : Мозаика-Синтез, 2019. – 112 с.
2. Подольская, Е. И. Формы оздоровления детей 4–7 лет: кинезиологическая гимнастика, дыхательно-звуковая гимнастика, динамические паузы / Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2015. – 207 с.