

## ПЕДАГОГИКА

*Копнина Оксана Васильевна*

воспитатель высшей категории

*Попова Ирина Александровна*

заведующая

*Недовес Марина Александровна*

воспитатель

МБДОУ «Д/С №46»

г. Белгород, Белгородская область

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ МЕТОДОВ И ПРИЕМОВ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются различные методы и приемы, используемые для оздоровления детей дошкольного возраста, а также сохранения и укрепления их здоровья. Одни из наиболее популярных решений обозначенной проблемы являются массаж, дыхательная гимнастика и пальчиковые игры. Все упражнения должны выполняться под постоянным наблюдением педагогов.

*Ключевые слова:* развивающая педагогика, оздоровление, методы, приемы, ЗОЖ, дошкольники, массаж, дыхательная гимнастика, игра.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные физкультурные, музыкальные и интегрирование занятия, партнёрская совместная деятельность педагога и ребёнка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является устойчивая мотивация и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

*Оздоровительные занятия, проводимые по единому сюжету, способствуют решению следующих задач:*

- 1) сохранение и укрепление здоровья детей;
- 2) развитие сенсорных и моторных функций;
- 3) формирование потребности в двигательной активности;
- 4) профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- 5) приобретению навыка правильного дыхания;
- 6) привитию навыков элементарного самомассажа;
- 7) развитию интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);
- 8) развитию эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- 9) формированию гармоничной личности (умение дружить, чувства уважения, доброты, самокритичности).

При проведении занятия рекомендуется учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние. В идеале занятие рассчитано на 30 минут, но при необходимости его можно сократить за счет некоторых двигательных упражнений.

Ход занятия можно изменить. Так, в песенный репертуар можно включить знакомые песни; комплекс развивающихся упражнений можно заменить комплексом аэробики под ритмичную музыку и т. п.

В структуру занятия тесно включены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребёнок поёт, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели- мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

Важнейшая роль в занятиях отведена музыке, которая является интегрированной основой всего курса. С помощью музыки проводиться развивающий дозированный эмоциональный тренинг, приводящий к улучшению психологиче-

ского и физического состояния организма ребёнка. Все общеразвивающие и двигательные упражнения сопровождаются звучанием четкой, равномерной звучащей музыки, способствующей развитию чувства ритма у детей.

Оздоровительные занятия являются в своём роде и «уроками здоровья». Они не требуют специального разучивания песен, танцев, комплексов физических упражнений. На них можно петь и танцевать вещи, разучиваемые к праздникам на музыкальных занятиях. Общеразвивающие упражнения и комплексы корригирующей гимнастики можно включать в физические занятия. Подвижные игры проводятся воспитателями на прогулке. Оздоровительные паузы могут включаться педагогами ДОУ в структуру других занятий, использоваться в свободной деятельности детей.

В каждом занятии – различные виды массажа, динамических и оздоровительных пауз, пальчиковые игры. Весь этот материал можно использовать частично. Так, один и тот же массаж можно повторять на нескольких занятиях, в чередовании или подряд. Остальной практический материал можно использовать по своему усмотрению. Например, вне занятий или для работы с детьми другой возрастной группы.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливать или легко поглаживать. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу).

*При массаже пальцев рук можно использовать следующие приемы:*

- вытягивание каждого пальца и надавливание на него;
- растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

*Выполняя упражнения на развитие дыхания по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:*

- делать активный короткий вдох носом;
- выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через нос;

- вдох делать одновременно с движениями;
- все вдохи – движения выполнять в темпе марша;
- считать мысленно про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не 5 или 10, как в традиционной).

*Дыхательная гимнастика по методике Б.С. Толкачева особенно рекомендуется часто болеющим детям.* Желательно использовать в каждодневной практике упражнения с озвученным вдохом: «р-р-р», «п-ф-ф-ф», «тик-так» и т. д. Занятия за редким исключением, не требуют специально подготовленных пособий. Игрушки можно заменить иллюстрациями или показом книги (если это занятие по сказке). Оздоровительное занятие можно провести даже совсем без наглядного материала, включив воображение ребёнка. Если по каким-либо причинам нет возможности сопровождать занятия игрой на инструменте, допускается использование фонограмм.

Перед проведением занятия педагогу рекомендуется внимательно прочитать его сценарий и попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятиях дети легко выполняют их по показу преподавателями. Чтобы занятие проходило динамично, можно посоветовать педагогу менять темп проведения различных упражнений. Так, дыхательную гимнастику и упражнения для осанки желательно проводить в спокойном темпе, фонопедические упражнения и речевые игры – в подвижном темпе, а Общеразвивающие упражнения в умеренном или в темпе марша. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всего занятия имеет интонационное разнообразие речи педагога. Умение голосом передать особенности различных персонажей, выразительность и разнообразие интонаций помогает создать на занятиях сказочную, волшебную атмосферу. Создание комфортного микроклимата способствует достижению оптимального результата оздоровительных занятий.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Педагог должен обеспечивать эмоциональное тепло и поддержку

каждому ребёнку, демонстрировать только положительное эмоционально выраженное отношение к детям.

### ***Список литературы***

1. Бестужев-Лада И.В. Прогнозирование образа жизни // Проблемы социалистического образа жизни. – М., 1997.
2. Брейхман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987.
3. Вайнер Э.Н. К вопросу об основополагающих признаках валеологии // Валеология. – 1997. – №4 – С.5–7.
4. Воробьев В.И. Здоровье в твоих руках // Биология в школе. – 1995. – №2. – С. 11–15.
5. Давиденко Д.Н. Основы здорового образа жизни человека // Вестник Балтийской академии. – 1996. – Вып. 9. – С. 15–23.
6. Дмитриев А.А. Некоторые концептуальные положения валеологической работы во вспомогательной школе / А.А. Дмитриев, И.Ю. Жуковин И.Ю. // Московские педагогические чтения. Актуальные проблемы специальной педагогики и специальной психологии. – 1999.
7. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://doshkolniki.org/fizkultura/174-kartushina-byt-zdorovymi-xotim-ozdorovitelnye-i-poznavatelsnye-zanyatiya-dlya-detej-podgotovitelnoj-gruppy-detskogo-sada.html>