Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»

«Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре»

Педагогический опыт работы

Караченковой Натальи Викторовны
Инструктора по физической культуре
МДОУ «Детский сад № 5»
городского округа Саранск

Введение

Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре».

Сведения об авторе: Караченкова Наталья Викторовна.

Образование: высшее. Педагогический стаж: общий: 28 лет; в данной образовательной организации: 28 лет.

Актуальность

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, неотъемлемое право человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Проблема воспитания культуры здоровья в настоящее время особенно актуальна.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. Именно этот возраст, по утверждению специалистов, является решающим этапом в формировании психического и физического здоровья ребенка. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому приоритетными задачами являются воспитание у дошкольников мотивации на физическое развитие и ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности, соответствующая возрастным особенностям дошкольников и ориентированная на их самосохранение и саморазвитие.

Результаты мониторинга физической подготовленности детей нашего детского сада свидетельствуют о том, что развитие наших воспитанников не совсем соответствует потребностям и потенциальным возможностям современного общества. Встал вопрос о разработке системы мероприятий и введении новых технологий, направленных на укрепление здоровья воспитанников и повышения их физических качеств.

В дошкольном образовании сложился системный подход к организации оздоровительной работы с детьми. Этот комплекс мер называется «здоровьесберегающие технологии». Данные технологии являются одним из видов современных инновационных технологий, направленные на решение самой главной задачи дошкольного образования – это сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Основная идея опыта

Идея моего опыта заключается в том, чтобы организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня.

Были определены следующие задачи:

1. Повысить собственный уровень знаний, путем изучения учебной и научно-методической литературы по данной теме.

2. Формировать интерес воспитанников к занятиям физической культурой через формирования базы знаний об особенностях физического развития, оздоровительных систем, прививать умение каждому ребёнку сохранять своё здоровье средствами физической культуры и факторами закаливания.
3. Выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной и других видов деятельности воспитанников;
4. Формировать знания, умения и навыки, необходимые воспитанникам для самостоятельного использования средств физической культуры посредством как практических, так и теоретических занятий.
5. Выработать систему сотрудничества с педагогами и родителями по вопросу использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и в домашних условиях.

Теоретическая база, опора на современные педагогические теории; заимствование новаторских систем или их элементов

Впервые идея здоровьесбережения в педагогике была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее.

Н. К. Смирнов в своих трудах, дает такое определение: здоровьесберегающие технологии - это технологии организации образовательного процесса направленные на качественное обучение, развитие и воспитание детей без ущерба их здоровью.

О.В. Петров в своих исследованиях определяет здоровьесберегающие технологии как систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Н.А. Акимова под здоровьесберегающими технологиями предлагает понимать все те технологии, использование которых идет на пользу здоровья детей. За основное мы берем следующие понятие: здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные сохранение, поддержание и обогащение здоровья всех субъектов образовательного процесса ДОО.

Доктор биологических наук, профессор Е.Н. Дзятковская дает такое определение "здоровьесбберегающая технология представляется в виде системы, состоящей из используемой педагогической технологии, педагогических мер по снижению её возможного неблагоприятного воздействия на ребенка и работы по воспитанию культуры здоровья"

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающих образовательным технологиям, если

при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья воспитанников и педагогов.
Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым воспитанники учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.
Здоровьесберегающие образовательные технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Новизна, творческие находки автора

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности:
- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ.
- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

Технология опыта

На первом этапе внедрения здоровьесберегающих технологий в свою работу, я провела анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
Для реализации физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОУ я использовала следующие направления здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические,
- физкультурно-оздоровительные,
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия,
- технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов,
- технологии валеологического просвещения родителей.

При планировании и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности мной были отобраны следующие принципы:
• принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка — использование первичной диагностики здоровья детей, учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса;
• принцип учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка - соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретные виды деятельности, поддержание его активности, самостоятельности, инициативности;

• принцип педагогической поддержки — решение совместно с ребенком сложной ситуации приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами, основной критерий реализации данного принципа — удовлетворенность ребенка самой деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности;

• принцип профессионального сотрудничества и сотворчества — профессиональное взаимодействие воспитателей и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.

В работе использую такие методы как словесный, наглядный, продуктивный, игровой и различные приемы: объяснение, беседа, проговаривание стихотворения во время выполнения упражнения, показ, рассматривание иллюстраций, фотографий, использование мягких игрушек.

В процессе работы, с детьми старшего дошкольного возраста, мною были проведены беседы: «Я расту здоровым!», «Волшебный массаж», «Виды спорта».

Также были организованы занятия по формированию основ ЗОЖ «Микробы», «Волшебные витамины» (с использованием презентации), «Мое тело».

Составила картотеку дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, а также комплекс упражнений с массажным мячиком (Су-Джок терапия).

Использовала следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- Ритмопластика
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Су-Джок терапия
- Стретчинг
- Релаксация
- Корригирующие упражнения

Виды здоровьесбере-гающих технологий	**Время проведения в режиме дня**	**Характеристика**	**Результат**
Ритмопластика	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, или в спортивном зале.	Комплекс гимнастических упражнений, выполняемых под ритмичную музыку.	Развивает слух, чувство ритма, гибкость, пластичность, формирует правильную осанку.

Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, или в спортивном зале.	Игры, основанные на выполнении двигательных действий (бега, прыжков, метания и других движений) имеющие ряд определенных правил.	Развивают и обогащают память, внимание, наблюдательность, сообразительность, выносливость, ловкость, умение преодолевать различные трудности, рационально распределять силы для достижения конечной цели, воспитывают чувство коллективизма, взаимовыручки.
Корригирующие упражнения	Как часть физкультурного занятия	Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия	Способствуют формированию правильной осанки, ее коррекции, а так же формированию правильного свода стоп.
Стретчинг	Как часть физкультурного занятия	Упражнения на растяжку и гибкость.	Улучшение подвижности и гибкости всех суставов и мышц; улучшение работы лимфатической системы.
Релаксация	Может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия	Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами возбуждения и торможения равновесия и снижение двигательного беспокойства.	Способствует глубокому мышечному расслаблению, сопровождающемуся снятием психического напряжения.
Дыхательная гимнастика	Может применяться как в заключительной	Комплекс дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и	Улучшает обмен кислорода по всему телу, стимулирует работу желудка и кишечника, а

	части, так и внутри занятия.	лечения различных заболеваний.	так же сердечной мышцы.
Самомассаж	Как часть физкультурного занятия	Массаж, выполняемый самим ребёнком.	Улучшает кровообращение.
Беседы о здоровом образе жизни	Могут проводиться как в начале, так и в конце занятия по физической культуре.	Тематические беседы	Мотивируют детей на здоровый образ жизни, а так же разъясняют, как занятия физической культурой влияют на организм.
Су – джок терапия	Может проводиться как в начале, так и в конце занятия по физической культуре.	Профилактический массаж с помощью массажного мячика	Воздействует на биологически активные точки организма ребенка. Повышает иммунитет.
Пальчиковая гимнастика	Как часть физкультурного занятия	Комплекс пальчиковых упражнений	Развивается мелкая моторика рук.
Гимнастика для глаз	Как часть физкультурного занятия	Комплекс упражнений для глаз	Способствует укреплению мышц глаза, улучшает зрение.

Результативность опыта

Подводя итоги своей работы, хочу отметить, что внедрение современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс оказалось успешным. В результате проведенной работы у детей и их родителей сформировалась правильная ориентация на здоровый образ жизни, появилась потребность в спорте и занятиях по физической культуре. Данные технологии способствуют сохранению и укреплению здоровья, обеспечивают успешность обучения дошкольников.

Трудности и проблемы при использовании данного опыта

В работе над данной темой трудности заключались в том, что не всегда могла использовать ИКТ для более наглядной демонстрации материала.

Адресные рекомендации по использованию опыта

Данный опыт может быть использован в практике работы дошкольной организации в решении задач физического развития детей дошкольного возраста, а также будет полезен инструкторам по физической культуре детских садов в качестве рекомендаций по использованию здоровьесберегающих технологий в совместной деятельности с детьми.

Список литературы

1. Михеева Е.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: // http: kp/distant/do/ped/2_2htm.
2. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: / С.Чубарова., Г.Козловская., В.Еремеева. // Развитие личности. – № 2
3. Оськина Т. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения в ДОУ / Т. В. Оськина // Актуальные задачи педагогики: материалы III междунар. науч. конф. (г. Чита, февраль 2013 г.). — Чита:Изд.Молодойученый,2013.
4. Сивцова А.М. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /Методист. – 2007.
5. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-№4.
6. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.- сост. Т.Г. Карепова.- Волгоград: Учитель, 2011.
7. Электронные журналы, материалы интернет-источников.

Приложение1

Самомассаж

Су-Джок терапия

Дыхательная гимнастика

Приложение 2

МДОУ «Детский сад № 5»

Картотека
игровых упражнений
используемые в Су-Джок терапии
с детьми дошкольного возраста

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Караченкова Н. В.

«Будь здоров!»

Чтоб здоров был пальчик наш.
Сделаем ему массаж.
Посильнее разотрём.
И к другому перейдём.
(*Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке).*

«Мы колечки надеваем»

Мы колечки надеваем,
Пальцы наши украшаем.
Надеваем и снимаем,
Пальцы наши упражняем.
Будь здоров ты, пальчик мой,
И дружи всегда со мной.
(Массажировать и закреплять название пальцев).

«Крючочки»

Как наш пальчик изловчился.
И за шарик зацепился.
Буду шарик поднимать.
Свои пальцы обучать.
(Удерживать шарик одним пальцем, обхватывать каждым пальчиком и поднимать).

«Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю.
Ловкость пальцев проверяю.
Ты колючий шарик мой.
Подружись сейчас со мной.
(Шарик на ладони катать каждым пальчиком).

«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.
И по пальчику качу.
Здоровья пальчику желаю,
Ловким быть его учу.
(Надевать и прокатывать кольцо на одноименные пальцы обеих рук).

«Кольцо»

Мы научим пальчик свой
Кольцо надеть одной рукой.

«Шарик»

Шарик я открыть хочу.
Правой я рукой кручу.
Шарик я открыть хочу.
Левой я рукой кручу.
(Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика).

«Пинцет»

Дружат пальчики, не тужат
Им пинцет очень нужен.
Эй, кто ловкий, не зевай
Пинцетом шарик поднимай.
(*Растопырить пальчики и поднимать шарик прямыми пальцами: большим - указательным, указательным - средним, средним - безымянным, безымянным - мизинцем, как пинцетом поочередно левой и правой рукой).*

«Ловкие пальчики»

Я вам шарик покажу.
Двумя пальцами держу.
(Удерживать двумя одноименными пальцами обеих рук: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем).

«Друзья»

Вместе пальчики друзья.
Колечко катим, ты и я.
(Надевать кольцо на два больших, на два указательных, на два средних, на два безымянных, на два мизинца).

«Кручу - верчу».

Шарик пальцами кручу.
Здоровым быть всегда хочу.
(*Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и указательным правой руки крутить шарик, пальцы чередовать: большой - средний, безымянный - большой и т.д.).*

«Прыжки»

Пальчик мой по кочкам, прыг.
Он хороший ученик.

(*Шарики раскрыть и «попрыгать» попеременно всеми пальцами: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем по колючей поверхности, как по кочкам).*

Конспект занятия
по физической культуре
с использованием здоровьесберегающих технологий
(для детей старшего дошкольного возраста)

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Караченкова Н. В.

Приложение 3

Вводная часть.
Инструктор: В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а потерять здоровье можно сразу. Вы хотите быть здоровыми?
Дети: Да!
Инструктор: Я тоже очень хочу этого и поэтому предлагаю вам не лениться, и для своего здоровья потрудиться, хорошенько позаниматься! Но для начала, проверим свою осанку! *Проверка осанки у стены.*
-Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носках, удерживаясь в этом положении 3 - 4 секунды, вернуться в и. п.(8-10 р.)
-Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя принятое положение с напряжением всех мышц (8-10р.)
Инструктор: Направо, за направляющим в обход по залу шагом марш.
-Ходьба в колонну по одному:
-Ходьба на носках, руки в стороны;
-Ходьба на пятках, руки за голову;
-Ходьба на внешней стороне ступни, руки на поясе;
-Ходьба с высоким подниманием колена.
-Бег обычный.
-Бег змейкой.
Перестроение в 3 колонны.
Су-джок терапия (сидя по-турецки).
1. Массаж рук.
2. Массаж ног.
3. Массаж с помощью массажных шариков и колец Су-джок.

Основная часть.
ОРУ (с гимнастической палкой)
1) И. п.- стоя, г. п. в руках внизу;
1- руки вверх;
2- руки за голову;
3- руки вверх;
4- и.п. (6-8р.)
2) И. п.- то же, г. п. за спиной на локтевых сгибах;
1- наклон вперёд;
2- вернуться в и.п. (6-8р.)
3) И. п.- то же, г. п. в руках вниз;
1- присед, колени врозь, руки вверх;
2-3- сохранить это положение;
4- вернуться в и. п. (6-8р.)
4) И. п.- лежа на спине, г. п. в руках вверху;

1- 8- «велосипед» вперёд;
9-10- расслабиться.

5) И. п. – то же;
1- подняться, обхватить г. п. колени;
2- вернуться в и. п. (6-8р.)

6) И. п. – лежа на животе, г. п. в вытянутых руках перед собой;
1 – поднять туловище вверх,
2 – вернуться в и. п. (6-8 р.)

7) И. п. – то же;
1- ноги развести в стороны;
2- вернуться в и. п. (6-8р.)

8) И. п. – стоя на коленях, палка в опущенных руках внизу;
1- руки вверх (вдох);
2- вернуться в и. п. (выдох) (3-4р.)

ОВД.

1. Ходьба с мешочком на голове по массажным коврикам;
2. Ходьба с мешочком на голове по канату приставным шагом прямо, руки в стороны;
3. Ходьба с мешочком на голове через препятствия;
4. Подтягивание на спине по гимнастической скамейке.

Подвижная игра «Витаминки»

(По залу разложены разноцветные обручи)

- Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. Эти витамины (обручи) расположены по залу. Сейчас по считалочке мы выберем Микроба. Вы, витамины, во время музыки бегаете по залу, перестает музыка – вы должны занять места в обручах, т. к. микроб хочет вас заразить. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

Инструктор: Молодцы. Мы победили злобного Микроба.

Заключительная часть.

Релаксация «Прогулка по Волшебному лесу»

(В далёкой стране есть Волшебный лес. Ему уже много лет. Он многое видел и многое знает. Тому, кто в него входит, он дает силу и мудрость. В лесу много полян с удивительными цветами и волшебными ягодами. Погуляйте по волшебному лесу и найдите для себя самое лучшее место. Может быть, вы познакомитесь с птицами или другими обитателями Волшебного леса. А быть может вы будете собирать ягоды или цветы. Что бы вы не делали, Волшебный лес охраняет вас и дает вам силу. Всё то хорошее, что вы нашли в этом Волшебном лесу, остается с вами, возьмите это с собой, потихоньку открывайте глаза и возвращайтесь к нам.

Инструктор: А сейчас глубокий вдох – выдох (3-4р.) В одну шеренгу стройся! Наше занятие закончилось. Надеюсь, ваше здоровье будет

крепким, а настроение бодрым и веселым. Всем спасибо и до свидания!
Направо, за направляющим в обход по залу шагом марш!