муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 7» с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Суджанского района Курской области.

**Опыт работы**

инструктора по физической культуре Иваненко И.В.

на тему**: «Здоровьесберегающие технологии в работе инструктора по**

**физической культуре ДОУ***»*



Понятие «здоровьесберегающая технология» появилось в образовании в последние годы. Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечение ребенку возможности сохранения и укрепления здоровья, формирование у него необходимых компетенций по здоровому образу жизни, применение полученных знаний в повседневной жизни.

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья детей, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

В настоящее время ведутся исследования в области разработки здоровьесберегающих технологий, проводится активный поиск методов оздоровления детей в условиях образования.

Проблема использования здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении чрезвычайно актуальна в настоящее время в связи с общим ухудшением здоровья населения России. В современном обществе в связи с ускорением ритма жизни, обострением экологии, гиподинамией в обществе, - проблема здоровья нации встает на первое место. Ослабление интереса к физической культуре, уменьшение к двигательной активности, ухудшение экологической обстановки в стране ведет к ослаблению здоровья не только взрослых, но и детей. Одним из решением данной проблемы стало использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья**. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение **здоровья** ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление **здоровья воспитанников.** Их комплекс получил в настоящее время общее название **«здоровьесберегающие технологии».**

Главное назначение таких новых **технологий** – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие **здоровья**.

Прежде чем дать понятие о том, что такое здоровьесберегающие технологии, определим понятие слова “технология”. Технология — это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Теперь рассмотрим, а что же такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Это** целостная система воспитательно-**оздоровительных**, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада, воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека; воспитание валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни*»*, не только имели высокий потенциал **здоровья**, позволяющий вести **здоровый образ жизни**, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Задачами здоровьесберегающих технологий призваны:

1. Сохранить и укрепить здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечить активную позицию детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Обеспечить конструктивное взаимодействие семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Здоровьесберегающая деятельность в дошкольном учреждении осуществляется с помощью следующих технологий:

- медико-профилактических;

- физкультурно-оздоровительных;

-технологий обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

- валеологического просвещения родителей (законных представителей);

- здоровьесберегающих образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;

- организация профилактических мероприятий в детском саду;

- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровье сберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры детей дошкольного возраста, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий - учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ

Технологии здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей (законных представителей) - обеспечение валеологической образованности родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:НОД по физической культуре, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии:арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1) Стретчинг – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки. Проводитсяне раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Проводятся в физкультурном, музыкальном залах, либо в групповой комнате. В хорошо проветренном помещении выполняются специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

**2)**Ритмопластика - является музыкально-ритмическим психотренингом, оздоровительной гимнастикой, основанной на комплексах разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под определенную ритмическую музыку.

3) Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки.Проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется проводить для детей любого возраста в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т.д. в зависимости от вида занятия.

4) Релаксация – это снижение тонуса скелетной мускулатуры. Проводится в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В некоторых детских садах созданы специальный релаксационный кабинет.

5) Гимнастика пальчиковая – это гимнастика для развития кистей рук, сопровождается короткими стихами.Проводится *с*младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

6) Гимнастика для глаз – это комплекс упражнений для профилактики хорошего зрения.Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

7) Гимнастика дыхательная – это комплекс упражнений, основанный на развитии дыхательной функции организма.Проводитсяв различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

8) Бодрящая гимнастика – это гимнастика после сна.Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

9) Гимнастика корригирующая – это система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника.Проводитсяв различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

10) Гимнастика ортопедическая – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья.Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

11) Закаливание - обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. При закаливании необходимо учитывать следующие принципы:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;

-    проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;

-    проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;

-  сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливанияможно выделить наиболее доступные:

-  нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;

-  проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;

-   прогулки на свежем воздухе. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей   активную деятельность ребенка;

-  солевое закаливание с младшего возраста (после динамической гимнастики на дорожки выкладываются мокрые одеяла, и дети проходят, притопывая по дорожке по 3-4 круга, в средней 4-5 кругов.

- в среднем возрасте благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон.

- в старшем возрасте использование горячего обтирания,проводимое при температуре воздуха в помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

НОД по физической культуре*–*3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах, в старшем возрасте один раз в неделю на улице. Ранний возраст - в групповой комнате продолжительностью 10 минут. Младший возраст – 15 минут, средний возраст – 20 минут, старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Самомассаж -  это массаж, выполняемый самим ребёнком.Проводится в течение 3-5 минут в любое время дня, по определенной методике с игровыми элементами. Рекомендуется детям с речевыми нарушениями и часто болеющим детям.

 Точечный самомассаж - это относится к рефлексотерапии, местом его воздействия являются рефлексогенные зоны, раздражение которых вызывает целенаправленную рефлекторную реакцию на определенный орган или систему.  Преимущественно проводится в утренние часы.

А также проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания и детям с нарушением речи. Используется наглядный материал - специальные модули.

Коммуникативные игры – это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества*.*Наиболее интенсивно коммуникативное развитие ребенка проходит в дошкольный период детства и зависит, прежде всего, от опыта общения со сверстниками. Именно этот опыт является базисом его дальнейшего личностного и социального развития.  Игры для развития коммуникативных навыков мы делим на парные и групповые. Парные игровые упражнения способствуют «расширению» открытости по отношению к партнеру – умению чувствовать и принимать его. Групповые – дают навыки взаимодействия в коллективе детям малообщительным, замкнутым, зависимым, тем, у кого занижена самооценка, нарушено поведение, кто страдает страхами.

Проводятся1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) – это метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры.Проводятсяв свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Терапевтическая задача игротерапии заключается в выявлении «истинного» источника символической игры и в доведении его до сознания ребенка, предоставление возможности ребенку самостоятельно выбирать линию поведения. В ходе игры ребенок выбирает свой путь сам, а педагог может руководить игрой только по просьбе самого ребенка. Помимо тактики педагога в игротерапии важное значение приобретают тот игровой материал, который предлагается ребенку, и вся окружающая его обстановка. В детском саду занятия по игротерапии проходят в комнате психологической разгрузки при непосредственном участии психолога ДОУ.

Наиболее часто используются в игровой терапии такие материалы, как вода, песок, глина, краски.  Психотерапевтическая работа основывается на изучении уже сложившихся форм игровой деятельности и ее нарушений. И уже на этой основе происходит нахождение адекватных приемов для формирования полноценной игры.

Игры на песке — одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Основной принцип игр на песке — это создание стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено и может проявить творческую активность. Для занятий с детьми подбираются задания и игры в сказочной форме. При этом полностью исключается негативная оценка действий и результатов ребенка и поощряется фантазия и творческий подход. Реализация этих принципов позволяет усилить положительную мотивацию к происходящему и личностную заинтересованность ребенка в этом. Еще один принцип — реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных сюжетов. Например, оказавшись в роли спасителя Принцессы, ребенок не просто предлагает тот или иной выход из трудной ситуации, но и реально разыгрывает ее на песке с помощью миниатюрных фигурок.

К коррекционным технологиям относится сказкотерапия,   проводится 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Психогимнастика – это специальные упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка.Проводится 2 раза в неделю занятия и являются элементом занятия, направленного на развитие и коррекцию психики ребенка. Используется как индивидуально, так и с группой детей.

Артикуляционная гимнастика – это упражнения для развития органов артикуляции.Проводятся ежедневно по 5-7 минут, для того, чтобы двигательные навыки закреплялись, становились более прочными, уточнялись и совершенствовались основные движения органов артикуляции. Каждое упражнение проводится в занимательной игровой форме и повторяется 6— 8 раз. Используется для детей с нарушениями речи и у дошкольников младшего возраста для предупреждения неправильного звукопроизношения.

Арт-терапия - это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве.Проводится с детьми с нарушениями в развитии.

Технологии воздействия цветом– как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Технологии музыкального воздействия*–*в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Проблемно-игровые ситуации*.* Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе Здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя, медицинской сестры. Необходимо уделять особое внимание обучению детей основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей (законных представителей) ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Физкультурно- оздоровительное направление, является ведущим направлением здоровьесберегающих технологий.

Укрепление здоровья, формирование начал здорового образа жизни и ценностных ориентации, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей , является целью физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Оздоровительные задачи:

- совершенствовать физические способности, физические качества, умения и навыки в совместной двигательной деятельности детей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

- формирование правильной осанки, гигиенических навыков, совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности, реализация их через систему физкультурно - оздоровительной работы;

- приобщение к спорту и физической культуре, формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни, потребности в физических упражнениях и играх;

- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Существует несколько направлений здоровьесберегающих технологий и одно из них — физкультурно - оздоровительное, где подразумевается развитие физических качеств, умений и навыков, реализация потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре. Именно это направление и реализуется мной, как инструктором по физической культуре, а здоровьесберегающие технологии являются ведущими во всей моей спортивной и физкультурно - оздоровительной работе.

В настоящее время я работаю по новым подходам к формированию физической культуры на основе трех основных направлений:

1. Социально-психологическое направление - технологии и методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

2. Интеллектуальное направление, предполагающее получение комплекса теоретических и практических знаний. Дети получают знания по валиологии в доступной форме.

3. Двигательное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий в моей работе повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Для реализации здоровьесберегающих технологий мною, как инструктором по физкультуре, используются все формы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (НОД, утренняя гимнастика, подвижные, спортивные игры на прогулке, спортивные праздники и развлечения)

Остановлюсь подробнее на наиболее часто используемых здоровьесберегающих технологиях:

В работе использую корригирующие упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции; упражнения для профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы («Нарисуй ногами», «Достанем до солнышка», «Стойкий оловянный солдатик», «Кошечка» и др)

Так же использую в работе с детьми ритмопластику. Включаю элементы гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности;

Активно использую технологию музыкального воздействия .

Музыкотерапия в различных формах физкультурно - оздоровительной работы используется мной для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя, повышения двигательной активности. Стараюсь включать музыкальное сопровождение, музыкальные игры как можно чаще в занятия.

Дыхательную гимнастику применяю как во вводной и заключительной части, так и внутри занятия. Она восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект («Насос». «Снежинки», комплексы дыхательных упражнений)

Релаксация необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяю в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей могу использовать и внутри занятия ("Улыбнись", "Тишина")

В своей работе применяю цветотерапию. Подобранные цвета физкультурного оборудования снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. На пример упражнения с предметами желтого цвета, который ассоциируется с цветом солнца и тепла. Яркий и жизнерадостный, он является цветовым воплощением энергии, движения и позитива.

Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыкам мелкой моторики, помогает развивать речь, повышает работоспособность коры головного мозга, развивает психические способности: мышление, память, воображение, снимает тревожность. Эту технологию широко используют все педагоги, дети знают огромное количество. («Этот пальчик», «Сидит белка», «Моя семья» и др.)

Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет мышцы глаз, улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях («Неделька», «Вальс глазами» и др)

Кинезиологические упражнения «гимнастика мозга» улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Кинезиологические упражнения влияют не только на развитие умственных способностей, но и позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. («Да и нет», «Язычок» и др)

Часто использую смехотерапию, которая очень нравится детям.

Смех - полезное физическое упражнение, способствующее тому, что у человека двигаются плечи, вибрирует диафрагма, расслабляются мышцы шеи, спины и лица.

Логоритмика в моей работе помогает расширять лексический запас, способствует развитию слухового внимания и двигательной памяти, совершенствует общую и мелкую моторику, помогает выработке четких, координированных движений во взаимосвязи с речью, развивает творческую фантазию и воображение. («Повторяем вместе», «Самолет» и др.)

Интересны детям упражнения игрового стретчинга, которые обладают психологическим эффектом: улучшают настроение, поднимают самооценку, создают ощущение комфорта и спокойствия в целом. Они повышают общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине. («Дерево», «Солнышко», «Верблюд» и др.)

В этом учебном году я стала больше внимания уделять такой здоровьесберегающей технологии, как степ - аэробика. Я, ознакомившись с множеством программ и технологий по физическому развитию детей дошкольного возраста, сделала выбор в пользу степ – аэробики и степ – платформы как многофункционального оборудования в физическом воспитании детей.

Детский сад не имеет средств для покупки каждому ребёнку степ – платформы. Поэтому вместо них, мы изготовили деревянные степы. Они очень удобны в применении: лёгкие, устойчивые, многофункциональные. К тому же такие степы легко моются и не занимают много места при хранении. Важно ещё и то, что деревянная поверхность степов и ножки не скользят по ковру, ни по полу.

Область применения степа довольно широка. Я занимаюсь с детьми степ - аэробикой в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;

как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);

- в форме утренней гимнастики, что усиливает её оздоровительный и эмоциональный эффект.

Включаю в программу праздников и развлечений, спортивные танцы с использованием степ – платформы. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Использую степ – платформы в различных видах своей воспитательно-образовательной деятельности:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Описание** |
| В качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание | Это может быть ходьба, бег, прыжки на двух ногах «змейкой» между степами; ползание на четвереньках через «коридор» из степов; бег с перепрыгиванием через степ – платформы; прыжки на степы и с них; прыжки на двух ногах через степ – платформы; ползание на высоких четвереньках боком над степами вниз лицом; «жучки» над степами лицом вверх; приставными шагами по степам и т.д. |
| Для проведения степ - аэробики | Степ – платформу применяю для выполнения степ – аэробики. Стойка на одной ноге; присед с наклоном; выпады в стороны со степа; ножницы; рыбка; качалка; наклоны, сидя на степ – платформе, и сидя на полу, ноги на степе; отжимание руки на полу, колени на степе; выпады ногой назад; хлопки под ногой, стоя на степ – платформе и т.д. |
| Для игровых заданий | «Птички на ветке», «Флюгер на крыше», «Пингвины», «Цапля», «Великан», «Лодочка», «Насос», «Спрыгни и развернись», «Проведи мяч» и т.д. |
| Для подвижных игр | «Стоп», «Цирковые лошадки», «Перебежки», «Совушка», «Голубки», «Кукушка», «Бездомный заяц», «Акулы», «Караси и щука» и т.д. |
| Для проведения эстафет | Степ – платформу использую на физкультурных занятиях, праздниках и досугах как оборудование для эстафет. |
| Для выполнения ритмическихэтюдов, композиций, танцевальных движений | «Танец моряков», «Танец с лентами», танец «Листопад», «У леса на опушке» ритмические композиции с осенними листочками, с флажками, с султанчиками, с ленточками и без предметов. |

Прежде чем приступить к внедрению степ – платформ на занятиях по степ – аэробике, я провожу с детьми инструктаж по технике безопасности. Во избежание травматизма, нужно соблюдать следующие правила:

-Перед началом занятий необходимо немного размяться без степа;

-Выполнять шаги в центр степ – платформы;

-Поднимаясь на степ, нужно стараться не попадать на край платформы, а, спускаясь, ступать на всю подошву.

-Опускаясь со степ – платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. -Не отступать от степ – платформы больше, чем на длину ступни.

-Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ – платформе ногами.

-В начале занятий детям рекомендую первое время чаще смотреть себе под ноги на платформу.

-Желательно, чтобы на степе был цветовой рисунок, это поможет правильно сориентироваться ребёнку и не промахнуться мимо степа.

-Не допускаю сходить с платформы (шагом или прыжком) спиной к ней, спрыгивать с платформы.

-Включать в работу руки следует лишь после того, как освоена техника работы ногами.

-Время выполнения повторов базовых шагов с одной ноги не должно превышать 1 мин, чтобы не вызвать перенапряжение в мышцах.

-Скачки и подскоки следует выполнять на платформу, а не на платформе.

-Не требую с первого же занятия успевать за всей группой: можно выполнять движения и тренироваться в своем темпе.

Во время тренировочного процесса я использую следующие методы:

-Сходства: при подборе нескольких упражнений за основу берётся какая-то одна тема.

-Усложнения: определённая логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счёт новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

-Повторения.

-Музыкальную интерпретацию: конструирование упражнений с учётом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

-Блоки: объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

Начиная работать с детьми по внедрению степ – аэробики, я для себя отметила, что данная технология предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому, я часто напоминаю детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

На первых занятиях я знакомила детей с новым для них гимнастическим снарядом. Дети брали скамеечки в руки, рассматривали, ставили на пол, сами становятся на них и т.д. Для проведения степ – аэробики я расставляю степы в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала, объясняю детям принцип их расположения.

Аэробика для детей должна носить ярко выраженный игровой характер. Детские упражнения должны быть доступными, интересными и приносить радость. Я всегда помню, что дети быстро утомляются и не могут долго делать однообразные движения. Поэтому подбираю разнообразные упражнения и положения, постепенно меняю темп их выполнения.

Легче всего ребенок освоит и запомнит такие упражнения, которые в его воображении будут создавать, какой- либо конкретный зрительный образ. У детей дошкольного возраста мышление развито еще очень слабо. Поэтому для большего интереса каждому упражнению в комплексе я давала подходящее название: «деревья качаются на ветру», «цапля», «самолёт», «великан», «насос», «лодочка» и т.д. Или можно осваивать степ – аэробику, изображая при этом животных, которые двигаются как «мишки здороваются», «мишки потягиваются после сна», «зайцы прячутся от лисы» и т.д. Такие моменты доставляют детям огромную радость. Они получат бодрость и положительный эмоциональный заряд.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения я взаимодействовала с музыкальным руководителем. Музыка подбиралась с учётом темпа, продолжительности и чёткого ударного ритма.

В ДОУ танцы, с использованием степ – платформы, часто включаются в сюжет праздников и развлечений: «Танец с лентами», «Танец моряков», осенний танец «Листопад». А сколько радости и удовольствия получают бабушки и дедушки во время концерта от выступлений наших детей. Эти выступления повышают у дошкольников интерес к физическим упражнениям на степах, вызывают у них положительный эмоциональный отклик

Чтобы работа с детьми по внедрению степ – платформы проводилась в системе, я разработала план взаимодействия воспитателя по физической культуре с педагогами, родителями и с социокультурными объектами; перспективное планирование по проведению физкультурных занятий и утренней гимнастики; картотеку игровых упражнений, подвижных и малоподвижных игр и эстафет со степами для детей дошкольных групп.

За период внедрения степ – платформы в мою воспитательно-образовательную деятельность для сохранения и укрепления здоровья дошкольников ДОУ была отмечена положительная динамика. Заболеваемость ОРВИ и гриппом за 2020г. у детей, понизилась.

Анализ случаев заболеваемости детей дошкольного возраста ОРВИ и гриппом за 2018-2020г.г.

2018г. 2019г. 2020г.

Таким образом, сравнительный анализ данных выявил положительную динамику, произошедшую в снижении заболеваемости у дошкольников ДОУ через использование степ – платформы.

Но моя работа была бы не полной без участия родителей. И для повышения компетентности родителей в вопросах, связанных с укреплением и сохранением здоровья детей, я провела ряд мероприятий. На начальном этапе своего опыта работы провела анкетирование родителей по теме «Здоровый образ жизни в семье», с целью выявления и распространения лучшего опыта, нахождения существующих проблем и их причин.

Анализируя, анкетирование я увидела, что многие родители правильно понимают смысл здорового образа жизни. Заботясь о здоровье и физическом воспитании детей, большое внимание уделяется рациональному питанию, благоприятной психологической атмосфере и достаточном пребывании на воздухе. Но в выходные дни с детьми недостаточно занимаются физическими упражнениями, много уделяется просмотру телевизионных передач и занятиям рисованию, лепкой и конструированию. Радует, что большая часть родителей уделяет внимание укреплению здоровья своих детей.

Для повышения компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей я оформила папки-передвижки «Двигательная активность ребёнка», «Степ – аэробика в детском саду» и др. Так же в своей работе я использую досуговые формы работы с родителями, с применением нетрадиционного оборудования – степ – платформы. Так, например, праздники: «А ну ка мамы!», «Лучший в мире папа», «Осенняя сказка».

Таким образом, проводимая мною физкультурно-оздоровительная работа, позволяет привлечь родителей к совместным стараниям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

В дошкольном учреждении для сотрудников организован клуб по интересам «Степ – аэробика». Его посещают не только педагоги, но и младшие воспитатели. Здесь мы занимаемся на степ – платформах, выполняем упражнения на растяжку различных групп мышц, упражнения на выносливость, разговариваем о правильном питании.

Данные мероприятия не только помогают избавиться от тревог, усталости, напряжения, но особенно важно, каждый специалист ДОУ может выбрать, то средство, которое ему больше подходит и использовать его в повседневной жизни. Это позволит повысить качество выполняемой работы в ДОУ, увеличить период высокой работоспособности, сохранить здоровье педагогов и благоприятно повлиять на психологический климат в коллективе ДОУ.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Я учитывала специфику дошкольного учреждения и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника. Главное помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту.

Таким образом, использование степ – платформы позволило снизить процент заболеваемости, сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достижениям, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

Я считаю, что такая работа уже имеет хорошие результаты. Этому способствуют также и то, что я стараюсь:

1. создать эмоционально-положительную непринужденную обстановку на занятиях.

2. каждому занятию придать развивающий характер, продумать обеспечение активности детей самостоятельности, творчества, развитие индивидуальности и воспитание нравственности.

3. учитываю интересы, потребности каждого ребенка. Широко использую игровые ситуации и игровые приемы.

Применяя вышеперечисленные методы и технологии я повышаю результативность воспитательно- образовательного процесса, формирую у воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Здоровьесберегающие технологии включаются в каждый вид деятельности детей всеми педагогами ДОУ. Упражнения, игры, направленные на укрепление и здоровьесбережение детей, дозировка и темп зависит от возраста детей, их настроения.

Подводя итоги работы, хочется отметить, что внедрение в образовательный процесс современных здоровьесберегающих технологий оказалось успешным.

В результате проведенной работы у детей и их родителей появилась правильная ориентация на здоровый образ жизни. Сформировалась потребность заниматься физической культурой и спортом, и представление о том, как это может быть весело и увлекательно. Данные технологии в обучении способствуют сохранению и укреплению здоровья и обеспечивают успешность обучения детей дошкольного возраста. Дети активно включаются в организованную образовательную деятельность и получают знания умения и навыки, предусмотренные образовательной программой.