

**«Использование здоровьесберегающих технологий  
инструктором по физической культуре в ДОО»**

Подготовила  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Каргина Лариса Владимировна

2021 г.

Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

В настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

**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.

Выделяют такие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании.

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

В своей практике чаще использую физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников. Это закаливание; беседы по валеологии; спортивные праздники; спортивные развлечения и досуги; недели здоровья; соревнования; прогулки-походы.

В нашем детском саду созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса дошкольников; оснащение детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием педагогических работников: инструктора по физической культуре, воспитателя, музыкального руководителя.

Являясь участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса во всех возрастных группах.

В настоящее время анализ тематической литературы показывает о многих имеющих место здоровье сберегающих технологиях. В ДОО чаще всего используются здоровье сберегающие технологии по следующим направлениям:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

В своей работе использую такие здоровье сберегающие педагогические технологии:

### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

**Стретчинг** – это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание, специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

**Динамические паузы (физкультминутки)** – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**Релаксация** – 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.

**Гимнастика пальчиковая** – рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

**Гимнастика для глаз (офтальмо тренаж)** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал.

**Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.

**Гимнастика корригирующая** – это разновидность лечебно-оздоровительной гимнастики, представляющая собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника, оказывает общеукрепляющее действие на организм. Целью оздоровительной гимнастики является научить детей

определенным упражнениям для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Гимнастика ортопедическая** – рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмопластика** – это оздоровительная гимнастика, основанная на комплексах разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под ритмическую музыку и чаще всего оформленная танцевальными движениями

**Оздоровительный бег** - является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым.

**Соревновательные технологии** – обучение идет через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности.

#### **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Физкультурное занятие** – это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Эта форма создает благоприятные условия для усвоения общих положений, содействуют развитию разносторонних способностей детей.

**Проблемно-игровые игротренинги, игротерапия** – это метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**Коммуникативные игры** – занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности и др.

**Занятия из серии «Уроки здоровья»** - 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста.

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж – это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

#### **Коррекционные технологии**

**Технологии музыкального воздействия** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются в качестве

вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

**Сказкотерапия** - 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.

**Технологии воздействия цветом** – правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

**Психогимнастика** – специальные этюды, упражнения и игры, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

**Фонетическая ритмика** – это система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями рук ног головы корпуса.

К более современным технологиям относятся:

#### **Информационно-коммуникативные технологии.**

Использование презентаций на занятиях позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, биографии спортсменов и т.д.

**Проектная технология** - позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучаемого, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования.

#### **Фитнес-технологии (танцевальные упражнения и ритмика).**

Фитнес-технологии – это, прежде всего технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ. Ярким моментом на уроке физкультуры являются упражнения под музыку, элементы ритмики и танцев.

**Фитбол-гимнастика**, как одна из здоровье сберегающих технологий. Это новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки.

Ещё более новые технологии, которые я использую в своей работе:

**Координационная гимнастика** как часть здоровье сберегающей технологии в детском саду.

**Технология «лестница»** как эффективное средство развития двигательных-координационных качеств.

**Координационно-скоростная лестница** - это отличный тренажер, чтобы повысить скорость и ловкость передвижения ног, координацию движения, баланс, ритмичность, так необходимых в разных видах спорта, особенно игровых, командных, где от игрока требуется особая реакция, быстрая смена направлений движения.

**Квест** – это командная игра. Квест - эффективное педагогическое средство, позволяющее комплексно решать разнообразные образовательные и развивающие задачи.

Предлагаю современную технологию, которую можно использовать в своей работе.

**Геокэшинг** - одновременно и очень древняя, и совсем новая игра. Состоит из двух слов: «гео» – земля и «кэш» – клад, тайник. Это новая игра, которой сейчас увлекаются во всем мире: игроки прячут пластиковые контейнеры с содержимым в любой точке планеты, определяют ее координаты с помощью навигатора, выкладывают данные в Интернет, и желающие ищут этот контейнер. Главная особенность туристического геокэшинга – то, что тайники устраивают в местах, представляющих природный, исторический, культурный и архитектурный интерес. И поэтому прежде чем дать координаты тайника, игроки описывают особенности места: это может быть необыкновенный парк, красивый пруд или озеро. Таким образом, геокэшинг – современная игра, с помощью которой взрослые и дети узнают много интересного.

В геокэшинг можно играть и в детском саду, поскольку каждый ребенок мечтает найти клад. Воспитанники, конечно, навигатором не пользуются, ищут место по его описанию, фотографии, рисунку, плану, схеме, карте. А клад – это конфеты, сладости, игрушки.

Используемые в комплексе здоровые берегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Применение в работе ДОО здоровые берегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников: если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.