

«Развитие двигательной активности дошкольников через использование здоровьесберегающих технологий»

Направление: здоровьесберегающее воспитание.

*Салахова Светлана Анатольевна, руководитель физического воспитания*

(с. Сергиевск государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени героя Советского Союза Ганюшина П.М.

с. Сергиевск муниципального района Сергиевский Самарской области

структурное подразделение детский сад «Радуга»)

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

Главная цель развития отечественной системы образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни. В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки, снижение иммунитета.

В настоящее время отмечается неуклонный рост показателей заболеваемости по посещаемости детей в ДОУ. Одной из актуальных является проблема организации двигательной активности в течение дня. Неблагоприятная экологическая ситуация повышает уровень заболеваемости детей дошкольного возраста.

Цель: развитие физических качеств у детей дошкольного возраста новыми методами и приёмами, используя здоровьесберегающие технологии.

Задачи:

- укрепить здоровье детей, повысить функциональную и адаптационную возможность организма, умственную и физическую работоспособность;

- совершенствовать двигательные навыки и двигательные качества;
- воспитывать интерес и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Ожидаемый результат:

Использование здоровьесберегающих технологий способствует:

1. Полноценному физическому, личностному, развитию детей, их физическим способностям, через организацию физической деятельности.
2. Развитию физических качеств, сохранению и укреплению здоровья в целях подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО в соответствии с «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе «Готов к труду и обороне» от 11 июня 2014 г. № 540.
3. Привитию навыков ЗОЖ.
5. Формированию у мальчиков интереса и желание заниматься спортивными играми (посещение в дальнейшем спортивных секций на базе спортивного комплекса).
6. Развитию у девочек танцевальных способностей и формированию желания посещать в дальнейшем школу спортивного танца, художественную гимнастику.

Одной из важнейших задач современного общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. В условиях не благоприятной экологической обстановки, не устойчивых социальных условий, росте внутрисемейной напряженности проблема здоровья детей является особенно актуальной. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни ребенка.

Задачи по формированию здорового поколения являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровье сберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Любая применяемая в образовательном учреждении педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Это положение сформулировано в законе РФ «Об образовании», 51 статья которого начинается с утверждения: «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников».

Для создания целостной системы здоровьесбережения очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха. Уделяется большое внимание организации физкультурно- оздоровительной работы на свежем воздухе в летний период.

С целью сохранения здоровья ребенка и развития его как всесторонней гармонично развитой личности применяется комплекс следующих здоровьесберегающих компонентов:

1. Утренняя гимнастика с использованием предметов и нестандартного оборудования.
2. Минутка здоровья является частью физкультурного занятия. Составляющие минутки здоровья: бег джоггинг, игровой тренинг, пальчиковая игра. Игровые упражнения способствуют развитию координации, помогают развить определенные группы мышц. Бег Джоггинг является известным видом спорта. Техника бега схожа со спортивной ходьбой. В процессе бега руки больше сгибаются в локтях, а маховые движения ими – более интенсивны. Стопа в момент соприкосновения с покрытием ставится на пятку, а затем плавно перекачивается на всю поверхность. Нога в момент соприкосновения с землей должна быть полностью расслабленной. Маховая нога больше сгибается в колене и медленно выпрямляется для очередного отталкивания от дорожки. Техника дыхания не отличается от подобных техник в других видах беговых упражнений. Вдох осуществляется носом, выдох – ртом.
3. Свободная двигательная деятельность. Деятельность осуществляется во время занятия. Дети выполняют любые общеукрепляющие движения под ритмичную музыку.

В нашем детском саду в рамках дополнительного образования организована работа спортивной секции. Работа строится по программе «Здоровые дети», имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения. Работа секции строится на основе гендерного подхода. Целью работы спортивной секции является создание условий для естественного физического развития ребенка дошкольного возраста в детском саду с учетом гендерной идентичности. Особенность занятий заключается в том, что мы разделили детей на две подгруппы: группа мальчишек и группа девочек. При проведении занятий с подгруппой мальчиков, в основную часть занятия добавили игры с элементами спорта (баскетбол, волейбол, футбол). Работа секции с мальчиками организуется в большом, специально – оборудованном зале. С подгруппой девочек занятия организованы в музыкальном зале, в основную часть занятия включено разучивание элементов аэробики.

4. Степ –аэробика является частью занятий по аэробике. Степ-аэробика- один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. «Step» в переводе с английского буквально означает «шаг». Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Степ- аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные точные движения, способствует гармоничному развитию.

5. Подвижные игры с элементами спорта являются частью занятий с мальчиками в спортивной секции. Спортивные игры – это сознательная, активная деятельность ребёнка, характеризующая точным и своевременным выполнением заданий, связанных с

обязательными для всех играющих правилами. С помощью игр улучшается физическое развитие ребёнка: он становится крепче, выносливее. Движения в свою очередь способствуют тому, что у ребёнка работают лёгкие, усиливается кровообращение, улучшается процесс обмена веществ.

6. Мероприятия по ЗОЖ: игровые занятия, досуги, развлечения способствуют формированию у детей навыков ЗОЖ.

7. Работа с родителями. Родители являются участниками образовательного процесса. Они должны знать, что низкая двигательная активность ребенка – гиподинамия, путь к различным расстройствам здоровья.

В своей работе с родителями мы используем различные формы: информационные стенды, родительские собрания, организована работа семейного клуба, совместные спортивные праздники и мероприятия по ЗОЖ.

Мы стремимся к тому, чтобы ребенок хотел быть здоровым, ловким, сильным, смелым. Любили играть в подвижные игры, больше бывать на природе, проявлять волевые усилия, преодолевать трудности физического характера. Организованная работа в данном направлении показала, что развитие двигательной активности через использование здоровьесберегающих технологий повысила интерес детей к физкультурным занятиям, а также повысился уровень физической подготовленности детей. В течение учебного года принимали участие в конкурсах различного уровня: областной конкурс «Здоровым быть круто» 2 место, районный конкурс «Талантики -2018» - 2 место.