ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сборник научно-методических трудов

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АРМАВИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сборник научно-методических трудов

Армавир
АГПУ
2018

УДК-373
ББК-74.100.5
З-46

Научный редактор –
О.Н. Родионова – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и технологий дошкольного и начального образования ФГБОУ ВО «АГПУ»

Ответственный редактор –
Е.Н. Овчаренко – преподаватель кафедры педагогики и технологий дошкольного и начального образования ФГБОУ ВО «АГПУ»

З-46 **Здоровьесберегающие технологии в практике дошкольного образования** : сборник научно-методических трудов / науч. ред. О. Н. Родионова ; отв. ред. Е. Н. Овчаренко. – Армавир : РИО АГПУ, 2018. – 72 с.

ISBN 978-5-89971-634-8

В сборник научно-методических трудов вошли материалы, раскрывающие теоретические, методические и прикладные аспекты актуальных вопросов охраны и укрепления здоровья детей в условиях дошкольной образовательной организации.

Сборник представляет интерес для педагогов, педагогов системы дополнительного образования, бакалавров и магистрантов, обучающихся по направлению «Педагогическое образование».

УДК-373
ББК-74.100.5

ISBN 978-5-89971-634-8

© Авторы статей, 2018
© Оформление. ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Албул О.В.
Использование подвижных игр в старшем дошкольном возрасте 5
Бадеева А.В.
Нетрадиционная гимнастика в системе оздоровления детей дошкольного возраста 7
Виноградова Н.И.
Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни в условиях дошкольной образовательной организации 9
Гребенникова М.С.
Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни 11
Карвегина С.В.
Использование подвижных игр в различных видах деятельности дошкольников 15
Кильчицкая Т.В.
Использование подвижных игр в различных видах деятельности дошкольников 17
Кисеева Е.Е.
Воспитываем привычку к здоровому образу жизни 21
Константинова Н.А.
Подвижные игры в помещении и на улице для детей первой младшей группы детского сада 23
Коромысличенко С.А.
Приобщение детей дошкольного возраста к ЗОЖ в процессе взаимодействия с родителями 25
Легенькая С.А.
Особенности использования метода проектов в ДОО в процессе формирования у детей потребности здорового образа жизни 28
Малхасян Е.Ю.
Приобщение дошкольников и родителей к здоровому образу жизни 31
Менчинская Ю.М.
Здоровьесберегающие технологии в практике дошкольного образования 35
Овсепян Д.Л.
Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании в условиях реализации ФГОС ДО 37
Попова С.В.
Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной работы 41
Рагожкина И.В.
Оздоровительные мероприятия с дошкольниками в спортивной секции – каратэ 43
Санина Т.Л.
Развитие воображения у дошкольников в процессе занятий физической культурой 45

чество: многочисленные пословицы о здоровье и спорте («Кто спортом занимается, тот силы набирается», «Крепок телом - богат и делом» и т. д.).

Много мальчиков, а также и девочек в возрасте 5-6 лет обучаются в группах по каратэ. Среди огромного числа спортивных заведений исключительное место занимают секции каратэ киокушинкай. Это вид восточных единоборств был создан в 50-е годы XX века. Именно каратэ киокушинкай по сей день считается один из самых зрелищных и могущественных видов спорта. Занятия каратэ оказывают важное влияние на развития человека. Они самым положительным образом сказываются на общем самочувствие и физической подготовке. Система дыхательных упражнений позволяет укрепить слабое здоровье, подтянуть вялые мышцы, сбросить лишний вес, улучшить координацию движений и многое другое. Регулярные физические нагрузки научат владеть слабым телом, сделают его смелым, ловким и энергичным. Дети, которые посещают секцию каратэ, стали более уверенными в себе и своих силах, значительно улучшилось эмоциональное состояние: исчезла нервозность, чувства страха и чрезмерная агрессивность. Каратэ приучает не пасовать перед трудностями, адекватно реагировать на нестандартные ситуации, повышает чувство безопасности и защищённости, а также дисциплинирует и приучает к трудолюбию. Один из важных моментов обучения, на которые делается особый упор – уважительное отношение к старшим и привычка отвечать за собственные слова и поступки. Дарит массу новых впечатлений и знакомства с другими людьми. Философия киокушинкай учит не тратить времени даром, вести здоровый образ жизни и придерживаться высоких моральных принципов. Изучать этот вид каратэ могут дети, подростки, взрослые люди и даже лица преклонного возраста. Ограничений по полу и возрасту не существует. Наши ребята занимаются вместе с родителями, особенно это будет полезно детям не посещающие детский сад по каким-либо причинам.

Для детей дошкольного возраста тренировки проводятся в игровой форме и обязательно включают в себя оздоровительные дыхательные мероприятия.

Современная медицина и педагогика стараются популяризовать спорт и привить в массовом сознании положительное отношение к физкультуре. Заниматься спортом следует, соблюдая разумный подход и умеренность: перегрузки во время тренировок недопустимы. Существует также опасность травматических повреждений, так что не нужно забывать о мерах безопасности.

Таким образом, укрепление здоровья ребёнка – это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, линия поведения, которая остаётся с человеком на всю жизнь. Если мы с раннего детства приучим ребёнка к активному образу жизни, правильному распорядку дня, привьём полезные

привычки, то можно быть уверенными, что мы позаботились о здоровье ребёнка и, несомненно, он может добиться больших результатов в любой сфере жизни.

Примечания

1. Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай : самоучитель. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. 400 с.

Т.Л. Санина
воспитатель МАДОУ № 11
Краснодарский край город Армавир

РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В данной статье рассматривается значение занятий физической культурой в развитии движений и познавательных процессов (воображения).

Ключевые слова: воображение, физическая культура дошкольников, занятия в детском саду.

В последние годы в России значительно повысился интерес к физической культуре и спорту. Отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры в образовательных учреждениях, увлечение доступными видами спорта. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, её пока нельзя назвать образом жизни каждого человека по ряду причин. В связи с активным использованием ИКТ, занятостью родителей, недостатком материальных средств, количество детей, активно занимающихся спортом, не велико. Что приводит к дефициту движений у дошкольников, росту острых респираторных заболеваний, увеличению количества детей, страдающих ожирением.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, определяет задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей на основе их эмоционального благополучия, а также развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как приоритетные.

В связи с этим, актуальной становится проблема поиска оптимальных технологий, методов и средств физической культуры. Для получения устойчивого оздоровительного и развивающего эффекта физической культуры недостаточно лишь увеличить удельный вес активных движений в жизни ребёнка и расширить диапазон оздоровительных мероприятий. Необхо-

димо преобразовать складывавшуюся годами обучающе-тренировочную систему физического воспитания в активный, творческий процесс.

Доктор психологических наук, директор института дошкольного образования РАО Кудрявцев В.Т. в своей программе «Развивающая педагогика оздоровления» предлагает следующее решение проблемы – не просто укреплять здоровье детей, а развивать его на основе их творческой активности, включая в процесс «двигательное воображение». При этом у детей формируется осмысленное отношение к собственному телу, его состояниям и возможностям.

Используя предложенные доктором Кудрявцевым методы в своей работе с дошкольниками, мы отказались от привычной устаревшей методики обучения упражнениям по показу воспитателя и по словесному объяснению.

Для выработки осмысленности движений у детей, развития инициативности и самостоятельности мы ставим перед ними проблемные задачи и предлагаем самостоятельно найти решение. К примеру, при обучении детей лазанию по гимнастической стенке одноимённым способом, мы предлагаем позвонить в колокольчик, закреплённый на верхней рейке, но при этом дотронуться руками до каждой из нижерасположенных реек. При решении поставленной задачи у детей формируется двигательное воображение – основа его творческой, осмысленной моторики.

Для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы доктор Кудрявцев также предлагает вырабатывать у детей отношение к собственному движению и выполняющему его органу как к особому объекту, самостоятельно действующему началу. При этом одушевленное движение проходит три фазы: ощущаемое, осмысливаемое, управляемое. Например, при обучении детей младшего дошкольного возраста подпрыгиванию на месте на двух ногах, мы предлагаем детям научить свои ножки высоко подпрыгивать и, конечно же, ставим перед ними цель – достать до игрушки, колокольчика, снежинки и т. д. Если у ребёнка не получается сразу освоить какое-либо упражнение, можно предложить ему отдохнуть. А ручки и ножки пусть поработают сами. Организм ребёнка настолько уникален и способен к самоуправлению, что способен самостоятельно решить даже самую сложную задачу. И только сковывающие его строгие рамки «тренирующего» обучения способны затормозить этот процесс.

Используя предложенный доктором Кудрявцевым метод «одушевления движений и органов» в нашей физкультурно-оздоровительной работе, мы предположили, что возможно одушевление не только движений, но и предметов, с которыми ребёнок работает, то есть физкультурного оборудования. Так, на первых занятиях «Школы мяча» мы предлагаем детям младшей группы послушать, что говорят их мячики и узнать, в какую игру мячик хочет поиграть, а затем сами озвучиваем слова мяча и просим детей научить

мячик летать. Поставленная перед детьми задача не только активизирует движения детей, но и делает их более осмысленными, выразительными.

На занятиях с детьми младшего дошкольного возраста для одушевления снарядов мы предлагаем образы героев известных сказок, потешек (мячик – колобок, ленточки – ручейки), а старшим дошкольникам – более сложные образы.

Также решать творческие задачи детям помогает музыка. Она не только озвучивает движения ребёнка, но и выступает для него особым объектом двигательного освоения. «С помощью музыки проводится дозированный эмоциональный тренинг, который приводит к улучшению психологического и физиологического состояния ребёнка» [1, с. 6]. Полное слияние музыки и движения стимулирует работу всех систем организма. Выполняя упражнения с музыкальным сопровождением, ребёнок стремится скоординировать характер движения и музыки, при этом улучшается осанка, укрепляются мышцы опорно-двигательного аппарата и стопы.

Неоценимую помощь педагогу для развития осознанности движений и творческих способностей оказывают и различные стихотворения, произносимые при выполнении упражнений воспитателем или детьми. Красочный образ, созданный при помощи литературно-художественных средств, помогает ребёнку достичь высокой выразительности движений. Особое построение стихотворений – наличие ритма, рифмованные строки - помогает вырабатывать ритмичность движений, их согласованность.

Рифмованную речь мы используем во всех формах физкультурно-оздоровительной работы: в процессе ООД, на утренней зарядке, во время гимнастики после сна, в процессе проведения кружковой работы, подвижных игр на прогулке, а также на физкультурных развлечениях и спортивных праздниках.

Для удобства использования в процессе организованной образовательной деятельности мы разработали карточную систему подвижных игр, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, игр с элементами массажа, а также разнообразных считалок и речёвок.

Используя методы одушевления движений, органов, спортивных снарядов, применяя музыкальные и поэтические средства для развития двигательного воображения, мы помогаем детям войти в увлекательный мир физической культуры и спорта, полный открытий и необыкновенных приключений.

Примечания

1. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.

2. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-методическое пособие. СПб., 2000.

3. Картушина М. Ю. Зелёный огонёк здоровья : программа оздоровления дошкольников. М., 2009.

О.Н. Соловьева
студент ФДПО,
Армавирский государственный педагогический университет
Краснодарский край город Армавир

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Для сохранения здоровья воспитанников, требуется создание условий для развития двигательной активности детей, как в группе, так и на участке детского сада, при помощи нестандартного физкультурного оборудования.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, нестандартное физкультурное оборудование.

Сохранение и укрепление здоровья ребёнка – первооснова его полноценного развития. Здоровый, хорошо развивающийся ребёнок, как правило, подвижен, жизнерадостен, любознателен. Следовательно, предметом особого внимания педагогов должно быть усвоение ребёнком основами двигательной культуры.

Движение – это жизнь, здоровье, укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, основа любой деятельности детей. Чем многообразнее движения, тем лучше развивается мозг, тем интенсивнее идёт интеллектуальное развитие. Но, несмотря на это, в современном мире многие врачи бьют тревогу о значительном сокращении объёма двигательной активности детей. Как раз гиподинамия в детском возрасте обычно приводит к понижению уровня здоровья детей дошкольного возраста, к ослаблению иммунной системы организма, способствует задержке умственного и физического развития ребёнка. В настоящее время у детей заметно снизился интерес к организованной двигательной деятельности: дети тяжёлые на подъём, малоподвижные, не желают участвовать в активных играх, подвижных упражнениях.

Есть такое мнение, что именно в дошкольном возрасте формируется здоровье, создаются условия для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, происходит улучшение работы основных физических систем организма. Нужно сделать вывод, что необходимо:

- добавить объём двигательной активности детей;
- заинтересовать детей к различным видам двигательной деятельности;
- стимулировать детей к самостоятельной двигательной деятельности;
- повысить эмоциональное настроение детей.

Все перечисленные задачи решаются на физкультурных занятиях, в играх, эстафетах и самостоятельной двигательной деятельности детей с применением нетрадиционного физкультурного оборудования. То есть использование нетрадиционного физкультурного оборудования даёт:

- заинтересовать детей к выполнению основных движений и игр;
- развивать у детей воображение, зрительную память, наблюдательность, эстетическое восприятие;
- развивать чувство формы и цвета;
- способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.

Наравне с традиционным стандартным физкультурным оборудованием в уголках групп детского сада необходимо иметь нестандартное физкультурное оборудование. Одновременно с этим, оно естественно должно соответствовать требованиям «Инструкции по охране жизни и здоровью детей», легко подвергаться санитарной обработке, обеспечивать безопасность детей во время игр и занятий.

Мы рекомендуем несколько вариантов нестандартного физкультурного оборудования, которые просто сделать своими руками и использовать это оборудование для проведения в группе и на прогулке в подвижных играх, эстафетах, различных игровых упражнениях, занятиях на свежем воздухе.

1) «Осьминожичек»

Приложение 1, (рис. 1)

С 3 лет

Улучшение координации движений. Укрепление мышц ног и стопы, туловища. Различать где правая, левая нога. Развитие внимания, гибкости, соревновательных качеств, повышение эмоционального настроения.

С 3 лет – перешагивание.

С 4 лет – + прыжки на двух ногах.

С 5 лет - + прыжки на одной ноге, боком, бег.

С 6 лет - + ходьба и прыжки на двух ногах назад.

2) «Массажная дорожка»

Приложение 1, (рис. 2)

С 3 лет

Состоит из коврика и пластмассовых крышек.

Улучшает кровообращение, улучшение координации движения, укрепление мышц на ногах, руках, туловища, активизирует восстановительные процессы в суставах. Используется для профилактики плоскостопия.