

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад №74 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

Методическая разработка для воспитателей на тему:

"Использование оздоровительных методов и технологий при проведении НОД по физической культуре".

Воспитатель: Храмченко Юлия Валентиновна

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по сохранению и укреплению здоровья детей. Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального, психического и конечно физического развития.

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья:

•

Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека.

Актуальность моего опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к физическому развитию детей через поиск эффективных форм, использование инновационных оздоровительных технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Педагогической идеей моего опыта является повышение эффективности физкультурной деятельности, посредством использования здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка.

Использование в процессе физического развития дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей, которые способствуют также коррекции в целом. Эта система основана на повышении интереса к физкультурной деятельности за счет введения увлекательных форм работы во все части деятельности.

Федеральные Государственные Образовательные Стандарты нацеливают содержание образовательной области «Физическая культура» на достижение следующих целей:

- формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

В группе подготовительной к школе провожу активную работу по здоровьесбережению, физическому развитию детей, повышению двигательной активности.

Структура организации физической активности детей в группе включает:

- ✓ организованная образовательная деятельность по физическому развитию;
- ✓ утреннюю гимнастику;
- ✓ физкультминутку;
- ✓ подвижные игры;
- ✓ зарядку после дневного сна;
- ✓ самостоятельную двигательную деятельность;
- ✓ музыкально-ритмическую деятельность;

- ✓ пальчиковую гимнастику;
- ✓ массаж и самомассаж;
- ✓ миогимнастику;
- ✓ гимнастику для глаз;
- ✓ дыхательную гимнастику;

Всё перечисленное – это содержание нашей работы по организации физкультурно- оздоровительной деятельности с детьми. И главная цель данной работы: сохранение и укрепление психофизического здоровья детей.

В связи с этим особое внимание уделяю обновлению содержания образования по физическому воспитанию детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре. На сегодняшний день разработано множество программ по физической культуре в дошкольных учреждениях. Все они направлены на решение задач охраны и укрепления здоровья ребенка, повышения его функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности, при этом отличаются содержанием, объемом и подачей двигательного материала.

Однако постоянное использование одних и тех же методик работы значительно снижает интерес детей к физкультурной деятельности, физическим упражнениям и, как следствие, приводит к снижению результативности. На сегодняшний день традиционное образование нуждается в использовании инноваций, способствующих разнообразию и пополнению образовательного процесса качественно новым содержанием. Я наряду с традиционными средствами и формами работы применяю нетрадиционные. Поэтому одной из основных задач обновления содержания физического воспитания дошкольников группы является определение стратегических линий введения инноваций.

Начала с создания в группе доступной и безопасной предметно-развивающей среды: физкультурный центр в групповой комнате .

В групповом физкультурном уголке имеются;

- традиционное оборудование для развития двигательной активности детей;
- нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия;
- корзины для забрасывания мячей, мишени для метания в цель, способствующие повышению двигательной активности детей;

- мячи, кегли, гимнастические палки, массажные коврики и дорожки;
- наборы масок для подвижных игр.

С каждым годом мы пополняем физкультурный центр новым , нестандартным оборудованием, которое успешно применяется в повседневной работе с детьми: «Массажные рукавички», «Массажные коврики», «Гимнастика на дыхание», «Эспандер», «Терапия Сун-Джоку», «Музопластика».

Придерживаюсь традиционной классической структуры проведения НОД по физической культуре

1. Вводная часть:

- ✓ корректирующая ходьба;
- ✓ различные виды ходьбы;
- ✓ построения и перестроения;
- ✓ повороты;
- ✓ различные виды бега;
- ✓ упражнения в равновесии.

2. Основная часть: Общеразвивающие упражнения с предметами и без них: - ритмические упражнения;

- ✓ упражнения-имитации.

Основные виды движений:

- ✓ метание;
- ✓ лазание;
- ✓ прыжки;
- ✓ равновесие;
- ✓ подвижная игра.

3. Заключительная часть:

- ✓ различные виды ходьбы;
- ✓ упражнения на восстановление дыхания;
- ✓ малоподвижные развивающие игры;
- ✓ игры на РТВ (развитие творческого воображения);
- ✓ телесно-тренировочные упражнения;
- ✓ дыхательные упражнения.

Однако использование только данной структуры зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие к снижению их результативности.

Поэтому необходимо использовать нетрадиционные подходы к построению и содержанию НОД по физической культуре позволяющие постоянно поддерживать интерес детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывать уровень двигательной активности и поло-ролевой принцип подбора движений.

В целях развития и поддержания интереса к физкультурной деятельности на занятиях во все части НОД я включаю оздоровительные методы и технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы

1. организационно –педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадапционных состояний;

2. психолого – педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
3. учебно- воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

В своей работе при проведении занятий по физической культуре использую следующие здоровьесберегающие технологии:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- ✓ С элементами психогимнастики;
- ✓ НОД на подвижных играх;
- ✓ НОД на свободное творчество;
- ✓ НОД, построенное на музыкально-ритмических движениях;
- ✓ Элементы Хатха – Йога;
- ✓ НОД по карточкам;
- ✓ стретчинг (растяжки);
- ✓ корригирующие упражнения;
- ✓ релаксация;
- ✓ гимнастика пальчиковая;
- ✓ гимнастика для глаз;
- ✓ гимнастика дыхательная;
- ✓ самомассаж;
- ✓ коррекционные технологии;

С элементами психогимнастики – это специальный вид (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы психики ребенка. Между телом и психикой человека, его сознанием существуют весьма сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей.

Также включены такие нетрадиционные методы, как вводная медитация, спонтанный танец, релаксация.

Они помогают создать положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него.

НОД на подвижных играх

Форму проведения на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после НОД с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций.

Вводная часть такого может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности.

В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений.

Заключительная часть должна обеспечить снижение нагрузки.

НОД на свободное творчество

Свободное творчество.

Здесь надо уметь не только проявить интерес, но и уметь в свободной двигательной деятельности использовать полученный двигательный опыт, т.е. все время находиться в творческом поиске;

Из серии «Забочусь о своем здоровье»

проводятся не менее 3–4 раз в месяц. На этих НОД дети учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, разминке в постели.

НОД, построенные на музыкально - ритмических движениях

НОД, построенная на музыкально - ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей и обеспечения более тесной взаимосвязи в работе музыкального руководителя и воспитателя по физической культуре.

Вводная часть, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений.

Общеразвивающие упражнения чаще проводятся в виде ритмической гимнастики.

После неё целесообразно предложить детям музыкальные игры и танцы, закончив их хороводом или медленными танцевальными движениями, чтобы снизить нагрузку.

Элементы Хатха-йоги

С элементами Хатха-йоги – основу составили комплексы физических упражнений с элементами Хатха-йоги.

Для проведения подбираются самые доступные йоговские позы. Проведение такой НОД просто необходимо для полного гармоничного развития дошкольников, т.к. большинство упражнений Хатха-йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определенные положения людей, предметы. Многие позы названы их именами.

Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают упражнения и легче их осваивают.

НОД по карточкам

Для обеспечения более дифференцированного подхода при обучении и закреплении основных движений в старшей и подготовительной группах могут быть использованы.

После проведения вводной части и общеразвивающих упражнений каждый ребенок получает индивидуальную карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняется данному ребенку, и указана последовательность выполнения движений.

По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему упражнению и т.д. виды основных движений и их количество зависит от уровня подготовленности детей и степени нагрузки, полученной в общеразвивающих упражнениях. На индивидуальных карточках могут быть изображен предмет, с которым ребенку предлагается выполнить упражнения.

Это позволяет педагогу предлагать отдельным детям выполнять упражнения с палкой для профилактики нарушений осанки, с гантелями для развития силы: девочкам с лентами, мальчикам выбрать снаряд по желанию.

Стретчинг (растяжки) – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. Они нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важнейших задач психомоторной коррекции. Растяжки включаю в комплекс ОРУ. Это такие упражнения, как «Струночка», «Звезда», «Качалочка», «Лодочка», «Кобра», «Дерево», «Травинка на ветру» др.

С целью профилактики нарушений осанки и плоскостопия провожу систему специальных упражнений

В работе с детьми по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата использую физические корригирующие упражнения.

К корригирующим упражнениям, которые использую относятся гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, выполняемые в различных исходных положениях, как правило, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (у гимнастической стенки, у стены, касаясь лопатками стены). Упражнения выполняем с гимнастической палкой, мячами. Самыми полезными для позвоночника считаются упражнения, выполняемые лежа на животе. При выполнении упражнений обращаю внимание на то, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали. Положение с поднятой головой увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение в головном мозге. Предпочтение отдаю симметричным упражнениям, например: «шалашик – лежа на спине, ноги –руки вверх –соединить, «ласточка» и т.д. При выполнении большинства упражнений темп не быстрый, спокойный, чтобы дать возможность ребенку потянуться, выпрямиться, как говорится проработать мышцы. При разучивании нового, упражнение выполняем медленно, а при повторении - быстрее.

После силовых и темповых упражнений предлагаю сделать 2-3 глубоких вдоха с последующим выдохом.

Релаксация.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Моя задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Использую спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Релаксацию провожу как в начале НОД – с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции приобретенного в ходе деятельности опыта.

Провожу следующие упражнения: «Шарик», «Пляж», «Огонь и лед», «Ковер-самолет», «Раскачивающееся дерево», «Игра с песком», «Потянулись – сломались», «Росток» и др. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Пальчиковая гимнастика.

Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Упражнения превращают учебный процесс в увлекательную игру, обогащают внутренний

мир ребенка. Провожу в любой удобный отрезок времени на НОД согласно теме и сюжету деятельности.

Гимнастика для глаз - в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения использую наглядный материал, свой показ. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, все упражнения с ними провожу в игровой форме.

Дыхательная гимнастика.

У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Для преодоления имеющихся у детей нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

Самомассаж. самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Обязательно объясняю ребёнку серьезность процедуры и даю детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. самомассаж провожу в игровой во время выполнения общеразвивающих упражнений.

Самомассаж ушных раковин является эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.

Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

Точечный массаж. Провожу в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное время со старшего возраста. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

Коррекционные технологии применяемые на занятиях по физической культуре:

- ✓ технологии музыкального воздействия;
- ✓ сказкотерапия;
- ✓ технологии воздействия цветом;
- ✓ игротерапия.

Музыкотерапия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). При использовании музыки обращаю внимание на воздействие характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Использование спокойной музыки для сопровождения непосредственно - образовательной физкультурной деятельности дошкольников вызывает ощущения радости, покоя, любви; музыка способна гармонизировать эмоциональное состояние, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую во время релаксации, включаем спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку; дети закрывают глаза и представляют себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

Цель деятельности с использованием музыкотерапии: создание положительного эмоционального фона реабилитации (снятие фактора тревожности); стимуляция двигательных функций; развитие и коррекция двигательных процессов (ощущений, восприятий, представлений) и сенсорных способностей; растормаживание речевой функции.

Сказкотерапия. НОД по физической культуре проходит в сопровождении сказки. Сюжет сказки строю так, чтобы выполнить поставленные задачи.

Структура сказкофизкультурной деятельности содержит обязательный ритуал «входа в сказку» и «выхода из сказки». Подобная структура деятельности создает атмосферу «сказочного мира», настрой на качественную работу.

Цветотерапия.

В практике физического воспитания цвет выполняет множество различных функций правильно подобранные картинки, цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Определенные цвета влияют на ребенка. Также зная воздействие цвета на психику можно создать более комфортную среду обитания ребенка.

На НОД я даю детям соответствующий предмет по цвету, например кубики.

Желтый цвет - можно назвать гармонизирующим цветом, который вызывает радостные ощущения, но при этом ребенок остается послушным и сосредоточенным. Благоприятно сказывается на беспокойных, нервных и возбужденных детях (даю активным детям).

Зеленый цвет - Ребенок начинает проявлять живой интерес к учебе и к познанию окружающего мира, наделяет ребенка уверенностью в себе и смелостью. Но если ребенок-флегматик, тогда лучше не увлекаться зеленым цветом.

Синий цвет - пробуждает воображение и вызывает интерес к так называемым «далеким мирам». Для того, чтобы привлечь или обратить внимание ребенка на конкретный предмет, достаточно использовать немного синего цвета.

Оранжевый цвет - на психику ребёнка он способен оказать расслабляющее и успокаивающее действие. Оранжевый цвет - укрепит сообщество людей собирающихся в помещении, поможет ребенку переносить одиночество.

Красный цвет - Дарит чувство внутренней гармонии и покоя. Красный цвет - может подарить радость, активизировать и возбудить, поэтому его использование следует ограничить. А при гиперактивности ребенка советуется вообще не использовать красный цвет. Красный цвет может провоцировать чрезмерную активность, так как является сильным

Игротерапия на НОД.

Игротерапия помогает вызвать интерес к физкультурной деятельности, способствует изменению чувств и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира, разрешить внутренний конфликт ребёнка. В игре ребёнок может без ограничений и, не задумываясь, выразить свои фантазии, переживания, эмоции. С помощью игры он учится самовыражению, умению принимать решения и действовать спонтанно. Постепенно ребёнок становится уверенней в себе, перестаёт сомневаться, бояться критики. и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира.

Результативность.

Работа с использованием здоровьесберегающих технологий позволяет отслеживать результативность деятельности детей на любом из этапов и вносить необходимые корректировки. Внедрение эффективных форм, использование инновационных подходов и технологий при организации физкультурно - оздоровительной работы позволяют мне совершенствовать физические навыки детей, способствовать снижению уровня заболеваемости, повышению валеологической грамотности. Дети активно участвуют в физкультурно-оздоровительных досугах, таких как: «Осень золотая в гости к нам пришла», «За здоровьем в сказку», «В стране у веселых ребят», «Прогулка в лес», «Синичкин день» и др. Воспитанники с радостью участвуют в подвижных играх, играх-упражнениях на развитие быстроты движения, с интересом выполняют дыхательную гимнастику, корригирующие упражнения, комплексы массажных упражнений (хождение по массажным коврикам, массаж ладоней мячами с ребристой поверхностью).

Внедряя в работу комплексное сочетание технологий в системе НОД по физической культурой, я пришла к выводу, что:

1. У детей повышается интерес к НОД по физическому развитию.
2. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
3. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
5. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
6. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Таким образом: применение в работе здоровьесберегающих технологии повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников ,а у ребенка -стойкую мотивацию на здоровый образ жизни .