

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребенка - детский сад №22 «Журавлик» г. Сафоново
(МБДОУ ЦРР д/с №22)

Опыт работы

«Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в
формировании основ здорового образа жизни дошкольников»

Инструктора по физической культуре
высшей квалификационной категории
Кучумовой Светланы Петровны

Оглавление

Введение.....	3
Модель здоровьесберегающей педагогической системы	5
1. Здоровьесберегающее пространство.....	7
2. Совместная деятельность с детьми	10
3. Взаимодействие с педагогами и сотрудниками ДОУ	18
4. Сотрудничество с семьями, социумом	19
Заключение	21
Список использованных источников	24

Введение

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют, уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Большинство детей дошкольного возраста имеют разные нарушения в психофизическом развитии.

В Федеральном законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" первоочередной задачей является «здоровье человека и свободное развитие личности». В статье 41 говорится, что организации создают условия для охраны здоровья обучающихся, включающие в себя:

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни;
- организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на решение следующих задач (п.1.6.):

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. Одним из важнейших направлений в работе образовательных и, в первую очередь, дошкольных учреждений является здоровьесбережение.

В связи с вышесказанным, актуальность проблемы здоровьесбережения обусловлена первостепенностью ее как национальной проблемы. Одним из эффективных способов здоровьесбережения является формирование у детей дошкольного возраста ценностного отношения к своему здоровью и привития навыков здорового образа жизни через использование инновационных методик оздоровления.

Цель работы: создание единой комплексной системы оздоровительной и профилактической работы, направленной на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование основы культуры здоровья.

Задачи: 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. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Ведущая педагогическая идея данного инновационного опыта заключается в совершенно новом подходе к формированию здорового образа жизни дошкольников с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, применение которых теоретически обоснованно, экспериментально проверено, и практически внедрено в образовательный процесс ДОУ.

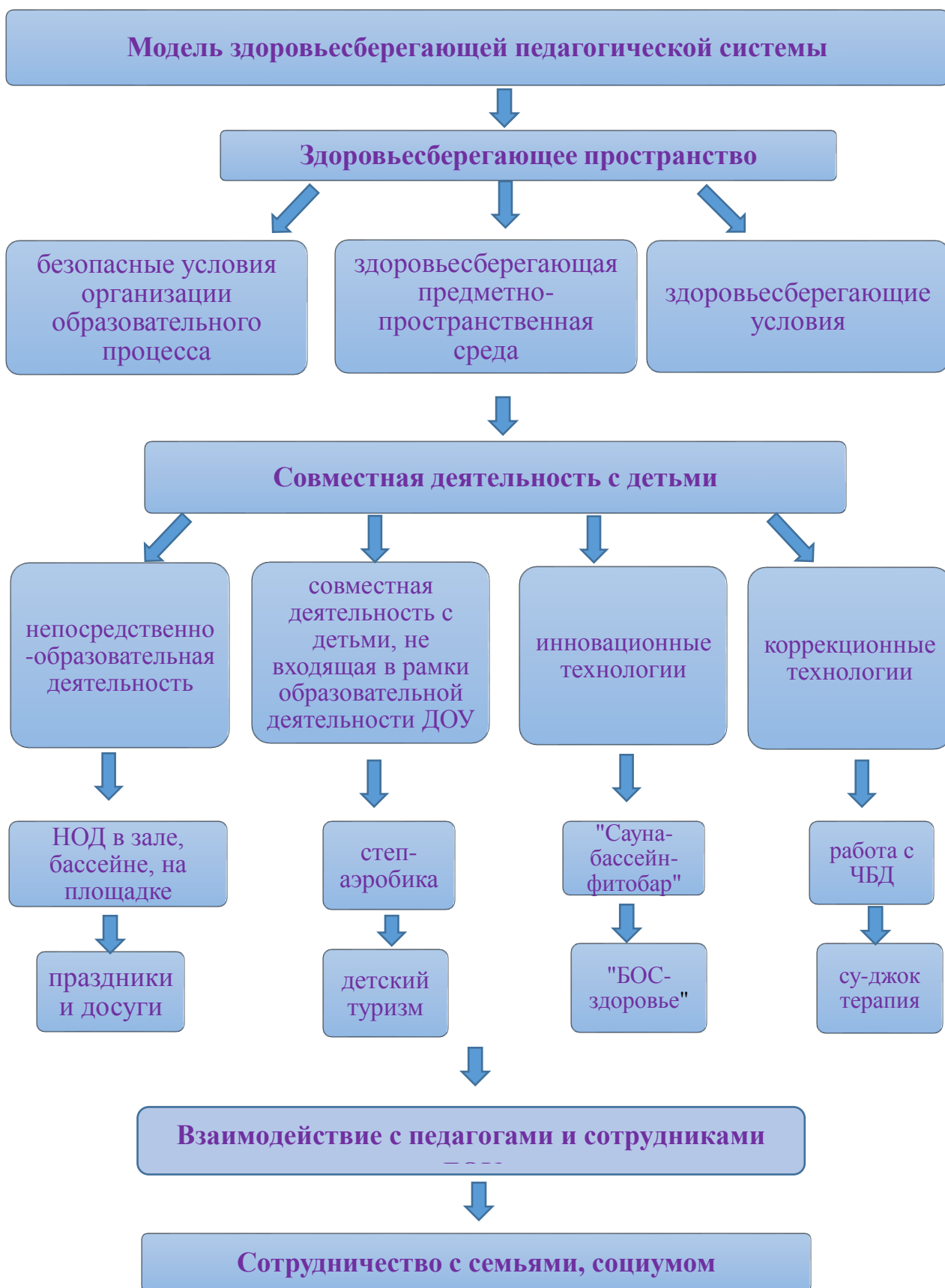
Новизна заключается в создании интегрированной модели здоровьесберегающей педагогической системы взаимодействия с педагогами ДОУ, с родителями по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста, в разработке планов и конспектов НОД с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий.

Модель здоровьесберегающей педагогической системы

В детском саду всегда уделялось много внимания здоровью детей. Но в современном обществе образование претерпевает изменения, которые заключаются в применении новых педагогических технологий и инноваций. Здоровьесбережение сейчас - ключевой момент нового мышления, требующий переоценки всех компонентов образовательного процесса. Это требует от педагогов широты эрудиции, активности, способности к анализу и самоанализу, готовности к нововведениям.

Изучив большое количество литературы, инновационных технологий, пройдя курсы повышения квалификации «Инновационные обучающие компьютерные программы на основе технологии «БОС - Здоровье» для системы дошкольного и общего образования», адаптировала эти технологии в соответствии с условиями и особенностями здоровья воспитанников своего детского сада и разработала модель здоровьесберегающей педагогической системы.

Таблица 1 - Модель здоровьесберегающей педагогической системы



1. Здоровьесберегающее пространство

Здоровьесберегающее пространство в современном обществе включает в себя комплекс санитарно-гигиенических, психолого-педагогических, нравственно-этических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие. Работу веду в следующих направлениях:

1. Создание безопасных условий организации образовательного процесса.
2. Создание развивающей предметно-пространственной среды.
3. Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса.

1.1. Создание безопасных условий организации образовательного процесса

Приоритетность обеспечения безопасного образовательного пространства ДОУ очевидна - она является одной из важнейших составляющих деятельности инструктора по физической культуре. Условия, созданные в ДОУ, позволяют обеспечить безопасную организацию оздоровительной работы и оптимальную физическую активность детей. Мною создана четкая система мер по обеспечению безопасного образовательного пространства под названием «Физкультурный зал, бассейн, площадка - безопасное образовательное пространство».

Цель: создание условий, необходимых для обеспечения безопасности детей в физкультурно-оздоровительной работе: в процессе НОД в зале общефизической подготовки, в бассейне, на спортивной площадке, совместной деятельности с детьми, не входящей в рамки образовательной деятельности ДОУ.

Задачи: 1. Создать максимально благоприятные условия для физического, умственного, нравственного, эстетического развития личности ребенка. 2. Обеспечить безопасность и комфорт воспитанников. 3. Определить требования и условия, необходимые для обеспечения безопасности детей в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

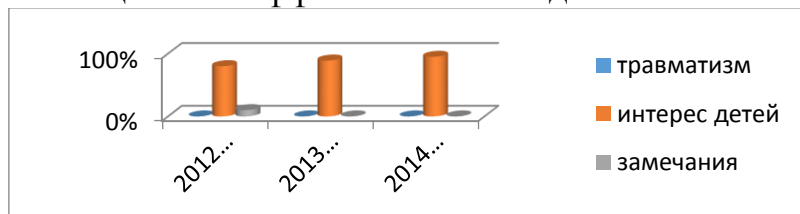
Основные направления работы:

- Четкое соблюдение санитарно-гигиенических требований и режима проветривания.
- Обеспечение безопасности на занятиях по физическому воспитанию (контроль состояния физкультурного оборудования, знание методики проведения занятия и руководства, обучение владению своим телом при потере равновесия, соблюдение общих требований безопасности, создание безопасных условий для занятий в бассейне, в зале общефизической подготовки).
- Врачебный контроль над физическим воспитанием в детском саду.
- Создание здоровьесберегающей среды (климат здоровья, культура доверия, личностного созидания), ориентированной на развитие компетенций ребенка, его эмоционально-оценочного отношения к здоровью, субъектно-поведенческого опыта детей в подвижных играх.

➤ Повышение уровня компетентности инструктора по физической культуре в вопросах охраны труда и безопасности, обучении мерам безопасного поведения.

Показатели, по которым отслеживается эффективность деятельности: 1. Отсутствие травматизма. 2. Отсутствие замечаний со стороны медицинских работников. 3. Интерес детей к занятиям физической культурой.

Таблица 1.1. - Эффективность создания безопасных условий



1.2. Создание здоровьесберегающей предметно-пространственной среды

В детском саду созданы условия для полноценной двигательной деятельности детей, формирования основных двигательных умений и навыков, повышения функциональных возможностей детского организма, развития физических качеств и способностей.

Таблица 1.2 - Здоровьесберегающая предметно-пространственная среда



1.3. Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса

Так как именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, используя разнообразные формы и методы, технологии работы с детьми, способствующие интенсивному развитию движений, двигательных навыков и физических качеств, необходимых для всестороннего гармоничного развития личности.

Выработала четкий план: «За здоровьем - в детский сад». Цели: сохранение и укрепление реального здоровья воспитаннику детского сада,

воспитание осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, формирование знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

План реализуется в следующих направлениях:

Работа с детьми. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- НОД 3 раза в неделю (в зале, на прогулке, в бассейне)
- Игровой самомассаж
- Оздоровительная технология «Сауна-бассейн-фитобар»

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Пальчиковая, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз
- Подвижные и спортивные игры; релаксация
- «БОС-здоровье» (здоровое дыхание – дыхание животом)

Коррекционные технологии: работа с ЧБД, су-джок терапия (как часть занятия).

Обеспечение психогигиенических и психопрофилактических условий: отзывчивость к детям, уважительное отношение к каждому ребенку; сотрудничество и взаимопонимание с сотрудниками д/с; организация образовательной среды с учетом потребностей и интересов детей (эстетичность оформления спортивного зала, бассейна, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке).

Работа с педагогами. Консультации: «Оздоровляющие игры для часто болеющих детей» и др. Мастер-классы: «Профилактика и коррекция плоскостопия» и др. Тренинги: «Методы и приемы психологической саморегуляции» и др. Семинары-практикумы и практикумы: «Развитие физических качеств в подвижных играх», «Игры в летнее время» и др. Творческая мастерская: «Мастерим нетрадиционное оборудование» и др. Анкетирование: «Здоровьесбережение детей» и др., выступления на педсоветах.

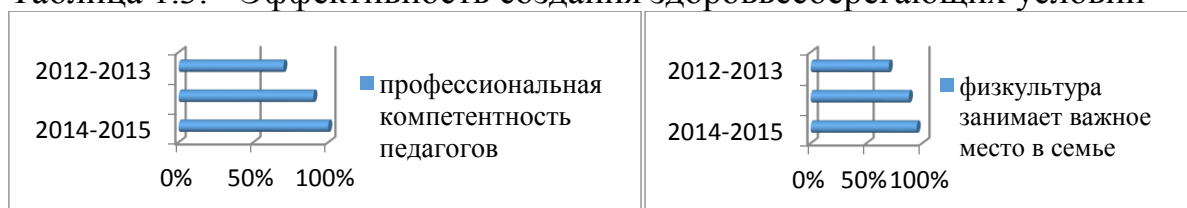
Работа с родителями - (см. ниже).

Укрепление материально-технической базы. Постоянное пополнение ассортимента физкультурного оборудования, пособий, дидактического материала для осуществления программы.

Показатели, по которым отслеживается эффективность деятельности:

1. Снижение показателей заболеваемости детей. 2. Анализ профессиональной компетенции воспитателей в вопросах здоровьесбережения воспитанников. 3. Исследование среди родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье».

Таблица 1.3. - Эффективность создания здоровьесберегающих условий



2. Совместная деятельность с детьми

2.1. Непосредственно-образовательная деятельность

Непосредственно-образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста - это не застывшая, навсегда заданная форма, а это игра, импровизация. В зависимости от развивающей цели, использую разные формы образовательной деятельности в работе с детьми. Стараюсь тактично подвести ребенка к проблемной ситуации, которая, с одной стороны, требует активного использования всего ранее усвоенного, а с другой - собственного соображения, творческой выдумки. А если ребенок сам находит выход, то это дороже «усвоения» тысячи готовых решений.

Таблица 2.1. - Формы непосредственно-образовательной деятельности

Традиционная	Нетрадиционная	Инновационная
<ul style="list-style-type: none">• классическое занятие• круговая тренировка• построенное на одном движении• с одним пособием• диагностическое	<ul style="list-style-type: none">• тематическое занятие• построенное на подвижных играх• сюжетно-игровое• спортивно-ориентированное• по карточкам• на свободное творчество	<ul style="list-style-type: none">• с элементами суждок терапии

2.2. Совместная деятельность с детьми, не входящая в рамки образовательной деятельности ДОУ

Особое внимание уделяю совместной деятельности с детьми, не входящей в рамки образовательной деятельности ДОУ. На протяжении нескольких лет занималась с детьми туризмом под девизом «В здоровом теле - здоровый дух» («ЗОЖ и компания»). Через организацию детского туризма у дошкольников формируются навыки бережного отношения к природе, самосохранения, потребность в здоровом образе жизни, повышается двигательная активность.

Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей и их физического развития. Задачи: 1. Формировать начальные туристические навыки и умения. 2. Научить некоторым приемам первой медицинской помощи. 3. Формировать у детей способности эстетически относиться к миру, воспринимать и оценивать прекрасное, побуждать задумываться над взаимоотношениями людей и природы. 4. Воспитывать в детях нравственные качества: взаимопомощь, коллективизм, доброту, бережное отношение к природе.

Программа рассчитана на 1 год, 1 занятие в неделю по 30 минут, реализуется через IV блока.

I блок - познавательная деятельность с детьми. Обогащаются представления о природе, лекарственных растениях (в том числе родного края), о взаимосвязях в природе, о месте человека в природе. Это:

- Беседы («Мы – юные туристы», «Человек – часть природы», «Учитесь жалеть и беречь» и другие).
- Д/игры («Угадай правило», «Приготовь лекарство» и др.).
- Поэтическая экологическая страничка (восприятие поэтических образов зимы, весны, лета, осени средствами художественной выразительности).

Занятие проводится 1 раз в месяц.

II блок - физкультурно-оздоровительная работа. Основу составляет рациональное сочетание двигательной деятельности.

- Сюжетно-физкультурные занятия
- Занятия-тренировки

Занятие проводится 1 раз в месяц.

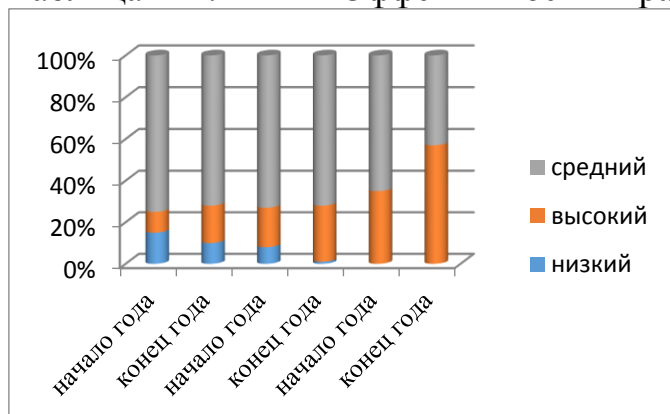
III блок - деятельность по ОБЖ. Обучение детей первоначальным туристическим навыкам: правилам поведения в походе, движения по маршруту, обращения с костром, работа с картами и т.д. Это:

- Цикл «Советы бывалых туристов» («Умелому и мороз не страшен», «Выручит и солнечный зайчик», «Гори, гори ясно» и другие).
- Оказание первой помощи при порезе, ушибе, ожоге, укусе насекомых.
- Поведение в чрезвычайных ситуациях («Безопасность на природе – пожар в лесу», «Безопасность на природе – гроза» и другие).

Занятие проводится 1 раз в месяц.

IV блок – прогулки-походы. Проводятся 1 раз в месяц во время дневной прогулки, продолжительность 1,5–2 часа, в зависимости от сезона. Это прогулки к водоему, в парк, на поляну, на лыжах и другие.

Таблица 2.2 - Эффективность работы туристической деятельности



Также разработала и реализовала программу «Степ-аэробика для детей старшего дошкольного возраста».

Программа основывается на новом направлении в здоровьесберегающих технологиях для дошкольников и включает в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительная степ-аэробика, игровой самомассаж и пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика). Имеет 3 плюса: 1. Огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года. 2. У детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади

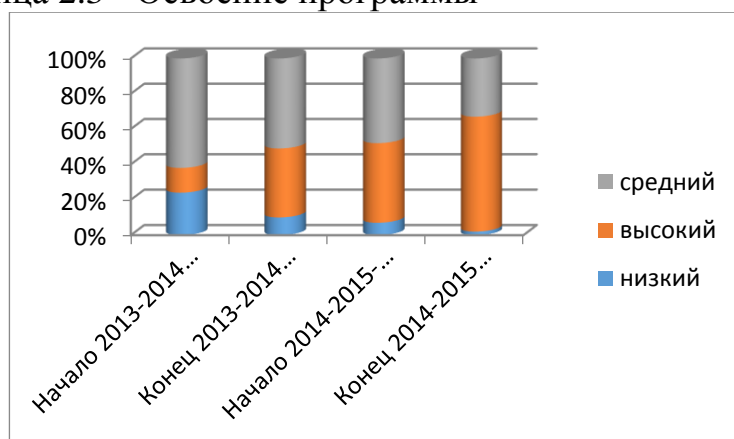
опоры. 3. Развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Программа рассчитана на 2 года и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю: продолжительностью 25 минут для старшей группы и 30 минут для подготовительной к школе группы.

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма. Задачи: 1. Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей. 2. Развивать координацию движений. 3. Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость. 4. Воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку. 5. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

Показатели, по которым отслеживается эффективность деятельности: 1. Снижение показателей заболеваемости детей. 2. Освоение программы: высокий уровень - ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно; средний - ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные, требуют тренировки; низкий - ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Таблица 2.3 - Освоение программы



2.3. Инновационные технологии «БОС-Здоровье»

Получив свидетельство, дающее мне право работы с инновационными компьютерными программами на основе технологии «БОС-Здоровье» производства ЗАО «Биосвязь» (Санкт-Петербург), применяю ее в соответствии с условиями ДОУ.

Метод биологической обратной связи (БОС) - это новая массовая оздоровительная методика для детей и взрослых, разработанная российским ученым-физиологом, кандидатом биологических наук А.А. Сметанкиным.

Основной объект БОС-тренинга - физиологическая дыхательная аритмия сердца (ДАС) или разница между максимальной частотой пульса на вдохе и его минимальной частотой на выдохе. ДАС - интегральный показатель здоровья,

уровня включения резервных (адаптационных) возможностей организма человека.

В основе технологии БОС лежит дыхание животом, дыхание на выдохе, диафрагмально-релаксационное дыхание.

Основная мышца, которая приводит этот тип дыхания в действие - диафрагма. Она разделяет брюшную и грудную полости. При вдохе диафрагма расслабляется и, опускаясь, давит на брюшные органы, которые в свою очередь прижимаются в брюшной стенке, заставляя ее выпячиваться и округляться. На выдохе диафрагма сокращается, поджимает легкие, а брюшная стенка втягивается. При этом верхняя часть грудной клетки остается без движения. Внешне это выглядит как дыхание животом.

Именно такое дыхание способствует быстрому усвоению учебного материала, позволяет укрепить здоровье ребенка, и является оптимальным для формирования навыков правильной речи.

С использованием технологии «БОС-здоровье» осуществляется оптимальное дыхание для детей 4-7 лет - это 12 дыханий в минуту. Длительность одного дыхания составляет 5 секунд: вдох – 1,5 сек., выдох - 3,5 сек.

Поддерживая такой ритм дыхания, ребенок самостоятельно приводит организм в физиологическую норму, которая является самым благоприятным фоном для усвоения учебного материала. Теперь обучение пройдет легко и с максимальной эффективностью.

Цель: Укрепление и оздоровление воспитанников на основе метода биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца.

Задачи: 1. Формировать у детей новый тип дыхания - синхронизация фаз дыхания и работы сердца. 2. Снизить заболеваемость и оздоровить организм ребенка. 3. Обучить детей валеологическим знаниям.

Занятия разделяются на теоретические (2-3) и практические (13 занятий от 9 до 12 минут).

Для того чтобы воспитать у ребенка осмысленное ценностное отношение к собственному физическому и духовному здоровью вначале проводятся теоретические занятия (2–3), на которых дети знакомятся с понятием «здоровый образ жизни», простейшими знаниями в области анатомии и физиологии сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

А тренировка и закрепление диафрагмально-релаксационного типа дыхания осуществляется на практических занятиях (13 занятий от 9 до 12 минут). Занятия содержат чередования периодов работы и отдыха. Во время отдыха ребенок рассматривает слайды на экране монитора по определенной тематике (например, по темам «Тропическая природа», «Животные», «Лето», «Осень», «Зима», «Весна», «Знаменитые места мира» и другие). Слайды с релаксирующей музыкой в первую очередь помогают ребенку расслабиться, а также переключить свое внимание с периода работы - диафрагмального дыхания.

Весь процесс тренировки разбивается на три этапа.

Первый этап - выработка диафрагмального дыхания. Он состоит из 2 сеансов тренировки длительностью 9 мин. Каждый сеанс разбивается на периоды тренировки и отдыха. Живот при вдохе выпячивается, на выдохе втягивается. Вдох производят через нос, без напряжения, выдох - через полуоткрытый рот, медленно. Через 1-2 минуты тренировки ребенку предоставляется отдых, равный или несколько меньший по длительности периода тренировки.

Второй этап тренировки - формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания. Этот этап длится в течение 7 сеансов. Проводят периоды тренировки и отдыха так же, как на первом этапе. Периоды тренировки увеличивают по длительности по сравнению с периодами отдыха, доводя их соотношение до 3:1-10:1.

Третий этап тренировки - закрепление навыка диафрагмального дыхания. Во время этого этапа, который продолжается в течение 4 сеансов, начинают увеличивать период отдыха по сравнению с периодом тренировки, доводя это соотношение до 1:5-1:10. Во время отдыха ребенок продолжает дышать с выработанным на предыдущих сеансах диафрагмальным способом дыхания.

К концу курса БОС-тренинга при условии успешного овладения ребенком навыка диафрагмально-релаксационного дыхания достигаются следующие результаты:

- Коррекционная направленность:
 - ✓ Развиваются психические процессы: внимание, память, восприятие.
 - ✓ Снижается психоэмоциональное напряжение.
 - ✓ Повышается работоспособность и усидчивость.
- Психопрофилактическая направленность
 - ✓ Нормализуется состояние эмоционально-волевой сферы
 - ✓ Выбатывается навык релаксации
 - ✓ Снижается уровень тревожности перед школой
 - ✓ Улучшаются межличностные взаимоотношения внутри детского коллектива
- Оздоровительная направленность
 - ✓ Оздоровление организма и повышение адаптационных возможностей.

Технология «Сауна-бассейн-фитобар»

Так как в нашем детском саду есть оздоровительный центр, в котором находится бассейн, сауна и фитобар, встал вопрос об их наиболее эффективном использовании. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о попытках научного обоснования использования плавания, сауны, фитотерапии и закаливающих процедур в воспитательно-оздоровительном процессе детей. Исходя из этого, я внедрила технологию «Сауна-бассейн-фитобар», направленную на повышение сопротивляемости организма детей неблагоприятным воздействиям внешней среды. За основу я взяла разработки Маргариты Николаевны Кузнецовой.

Цель - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада.

Оздоровительные задачи:

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства
- формировать правильную осанку, гигиенические навыки

Образовательные задачи:

- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями
- создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности

Воспитательные задачи:

- воспитывать потребности в здоровом образе жизни, вырабатывать потребность в физических упражнениях и играх.

Структура занятия следующая:

1. Раздеваются воспитанники при температуре воздуха 22-25 градусов тепла.

2. Перед занятием проводится разминка в галерее бассейна, включающая несколько общеразвивающих упражнений для разогревания организма.

3. Затем прием гигиенического душа (температура воды 36-40 градусов).

4. Растирание полотенцем - это своеобразный подогрев. Растирание повышает температуру кожи на 2-4 градуса и более по сравнению с исходной. Это увеличивает скорость протекания термовосстановительных процессов (температура среды - 22-25 градусов тепла).

5. Дети проходят в сауну, которая обеспечена разноуровневыми посадочными местами для детей (температура 50-65 градусов). Здесь воспитанники делают дыхательную гимнастику (короткие непрерывистые вдохи, выдохи, медленные и размеренные; дыхание через нос с закрытым ртом; глубокий вдох, продолжительный выдох; закрыв одну ноздрю и т.п.), самомассаж в игровой форме.

В сауне дети находятся под присмотром медицинской сестры, она спрашивает детей об их самочувствии, предлагает им, в случае необходимости, спуститься на нижнюю полку. Длительность пребывания детей в сауне 4-5 минут.

6. Следующая фаза - охлаждение организма. Вначале это душ (температура 35 градусов). Далее используется помещение с температурой воздуха 22-25°C.

В период отдыха использую упражнения игрового массажа и самомассажа, массажеры. Под действием массажа массажерами происходит покраснение кожи (сосуды расширяются, повышается теплоотдача, затем сосуды сужаются, что приводит к охлаждению и тренировке центра терморегуляции).

7. Следующая фаза - бассейн (температура воды - 29 градусов). Занятие включает упражнения и игры, направленные на решение поставленных и

коррекционных задач. Упражнения типа «Моторчик», «Маленький, большой фонтан» способствуют профилактике плоскостопия, укреплению мышц нижних конечностей. Увлекаясь игрой, дети закрепляют навыки, свободно, без напряжения выполняют нужные задания и легче переносят необходимую нагрузку.

На занятиях широко используется нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, которое помогает придать всему процессу обучения плаванию эмоциональный подъем, повышает работоспособность каждого ребенка.

Далее - свободное плавание. И заканчивается занятие в бассейне релаксацией.

8. Далее принимаем душ (температура 32-33 градуса) и одеваемся.

9. И последняя фаза - фитотерапия. В фитобаре мы все вместе пьем чай с лимоном. В сочетании с чаем лимоны обладают энергетической силой. Преимущества этого напитка многочисленны и разнообразны: он служит прекрасным средством чистки человеческого организма, способствует избавлению от стресса и дает силы для активного образа жизни.

Таким образом, совместная оздоровительно - творческая деятельность медиков, педагогов, детей, протекающая в форме живого, насыщенного, эмоционально-игрового контакта, является внутренним движением каждого ребёнка к формированию здорового образа жизни и развитию личностных качеств.

2.4. Коррекционные технологии

Су-джок терапия

Меня очень заинтересовала эта методика и изучив, стала применять ее как часть занятия по общефизической подготовке дошкольников.

Разработана южнокорейским профессором Пак Чжэ Ву, в переводе с корейского языка Су-кисть, Джок-стопа. В основе метода Су-Джок лежит система соответствия кистей и стоп всему организму в целом.

Это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шариками.

Массажер «Ежик» - это полое сферическое изделие из пластмасса с шипиками на внешней поверхности. Оно состоит из двух полусфер, которые открываются, как коробочка. Внутри полости находится массажер для пальцев рук - два пружинных колечка.

Использую следующие приемы Су-джок терапии:

1. Массаж кисти рук массажером. Прокатывая шарик между ладошками, по каждому пальчику, по тыльной стороне ладошки, дети стимулируют биологически активные точки.

2. Массаж пальцев эластичным кольцом. Массируем пальчики, снимая и одевая кольцо, что помогает стимулировать работу внутренних органов.

2. Массаж стоп массажером. Катаем шарик стопой, наступаем на него разными частями стопы.

Для большего интереса использую небольшие стихотворения и ребята выполняют действия в соответствии с текстом. Например:

➤ с шариком-«ежиком»:

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка.
Каждым пальцем мяч сожму,
И другой рукой начну.

➤ с эластичным кольцом:

Кольцо на пальчик надеваю
И по пальчику качу.
Здоровья пальчику желаю,
Ловким быть его учу.

Есть место и творчеству во время таких занятий. Мы можем все вместе придумать сказку о путешествии какого-нибудь сказочного героя, встречающегося с друзьями и преодолевающего разные препятствия на своем пути.

Таким образом, уделяя всего несколько минут времени суджок терапии в процессе непосредственно-образовательной деятельности, использование шариков-«ежиков» способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, оказывает благотворное влияние на весь организм.

3. Взаимодействие с педагогами и сотрудниками ДОУ

Таблица 3.1 - Взаимодействие с педагогами и сотрудниками



4. Сотрудничество с семьями, социумом

Важным аспектом своей педагогической деятельности я считаю работу с родителями своих воспитанников, их заинтересованность в педагогическом и воспитательном процессе, в понимании жизненных прерогатив, что дают детям занятия физической культурой. Мной разработан план: «Детский сад + семья = здоровый ребенок».

Цель: передача родителям научных психолого-педагогических знаний, формирование способности понимать потребности ребенка и обеспечить возможность удовлетворять их и умения родителей анализировать собственную воспитательную деятельность, содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

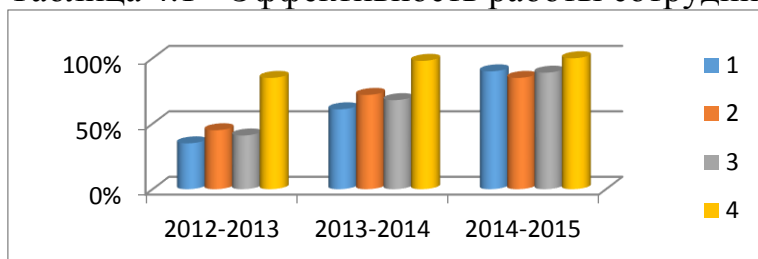
Основные направления работы:

1. Установление благожелательных отношений с родителями. Это:
 - **Анкетирование родителей:** «Здоровье ребенка и его образ жизни в семье», «Удовлетворенность физкультурно-оздоровительной работой ДОО».
 - **«Устный журнал»** (выступления на собраниях, беседы).
2. Консультативно-просветительская работа по здоровьесбережению с родителями с использованием интерактивных, нетрадиционных форм. Это:
 - **Статьи в родительский уголок:** «Физическое развитие ребенка: с чего начать?», «Быть в движении – значит укреплять здоровье!» и др.
 - **Круглые столы:** "Здоровый образ жизни семьи - залог успешного воспитания ребёнка" и др.
 - **Консультации для родителей:** «Кручу, кручу, кручу педали, кручу», «Туристам на заметку», «Эх, прокачусь» (на санках), «Лыжня зовет».
 - **Практикумы:** «Мяч - полезная игрушка», «Школа скакалки».
 - **Пропаганда здорового образа жизни:** «Что в имени твоём, утренняя зарядка?», «Ослабленный ребенок» и др.
 - **Папки-раскладушки:** «Домашний спортзал», «Подвижные игры и упражнения с детьми на природе в летний период».
3. Привлечение родителей к активному сотрудничеству в системе здоровьесбережения.
 - **Фотовыставки** «Моя спортивная семья», **семейный вернисаж** «Семья - здоровый образ жизни».
 - **Дни открытых дверей, Дни здоровья**
 - **Привлечение родителей к изготовлению нестандартного оборудования.**
 - **Совместные проекты:** «Зимние олимпийские виды спорта» и др.
4. Проведение совместных праздников, экскурсий и других мероприятий.
 - **Совместные спортивные праздники:** «Достойные сыны своей отчизны» (с папами), «Остров сокровищ», «В гостях у сказки» и др.
 - **Экскурсии** в Ледовый дворец, на футбольное поле.

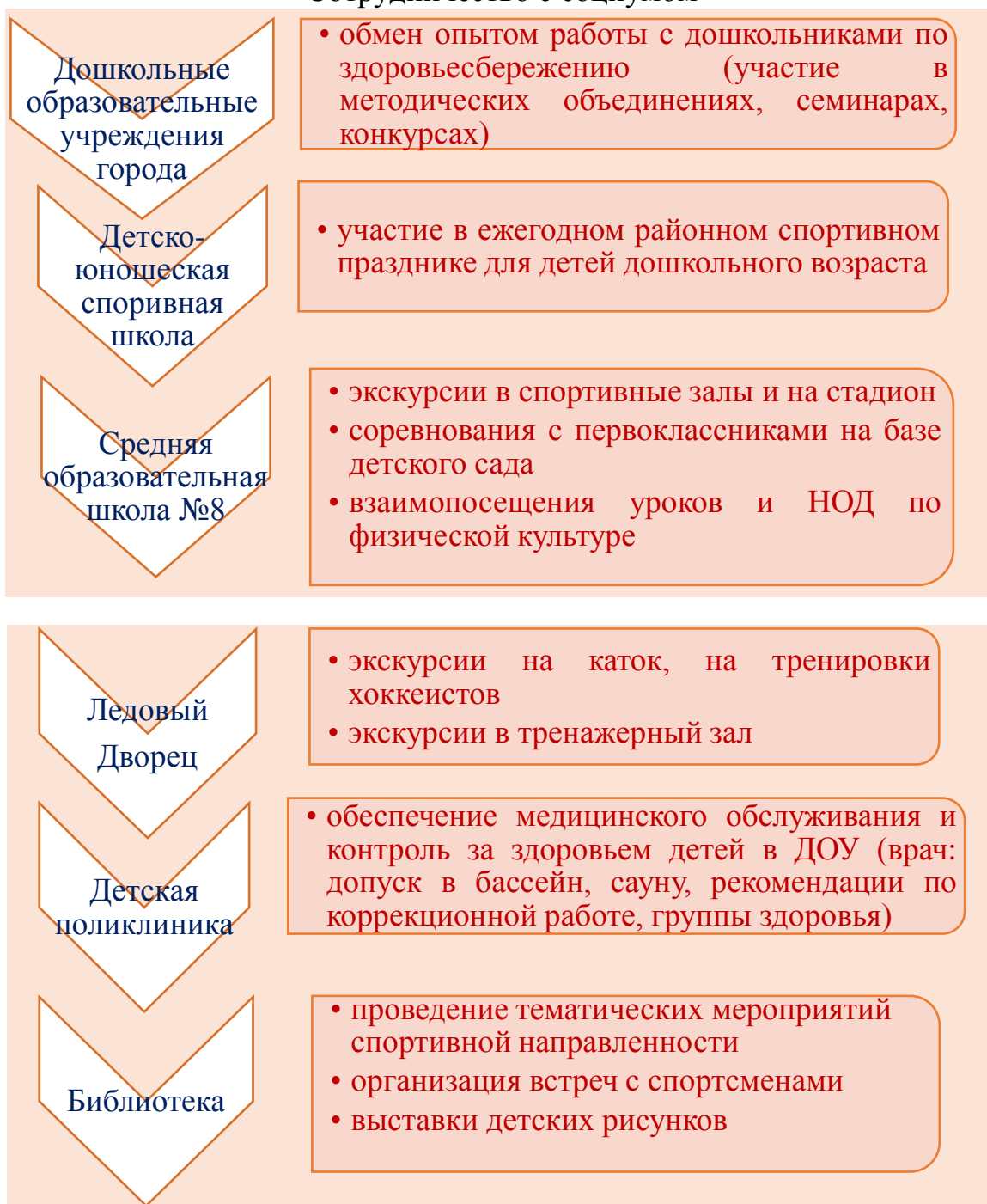
Показатели, по которым отслеживается эффективность деятельности: 1. Знания родителей в области физического воспитания и оздоровления. 2.

Стремление родителей к взаимодействию и участию в жизни ДОУ. 3. Рост посещаемости родителями физкультурных мероприятий. 4. Положительное мнение родителей об эффективности работы инструктора по физической культуре в вопросах физического развития и оздоровления детей.

Таблица 4.1 - Эффективность работы сотрудничества с родителями



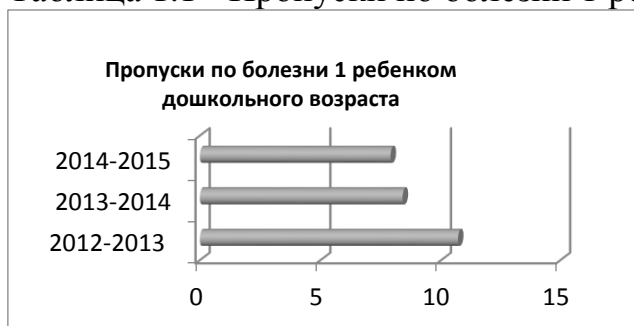
Сотрудничество с социумом



Заключение

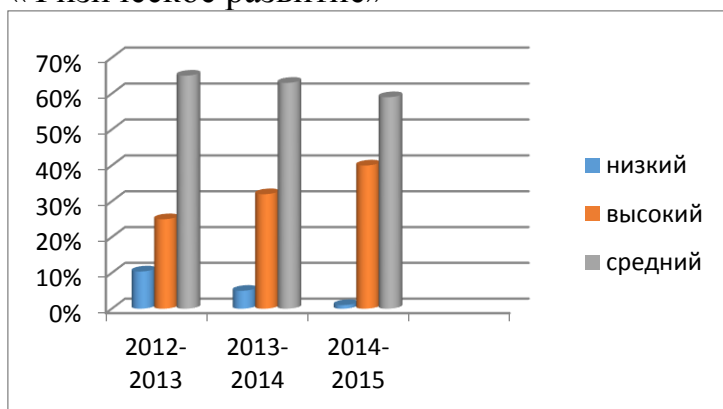
Осуществляемая здоровьесберегающая педагогическая система показала достаточную эффективность. В первую очередь, произошло снижение заболеваемости по ДОУ, сократились пропуски по болезни одним ребенком.

Таблица 1.1 - Пропуски по болезни 1 ребенком



Эффективность деятельности доказана результатами диагностики, которая показала положительную динамику освоения воспитанниками образовательной области «Физическое развитие».

Таблица 1.2 - Результаты освоения воспитанниками образовательной области «Физическое развитие»



В результате мониторингового исследования выявлена положительная динамика овладения воспитанниками двигательными навыками.

Таблица 1.3 - Результаты овладения воспитанниками двигательными навыками

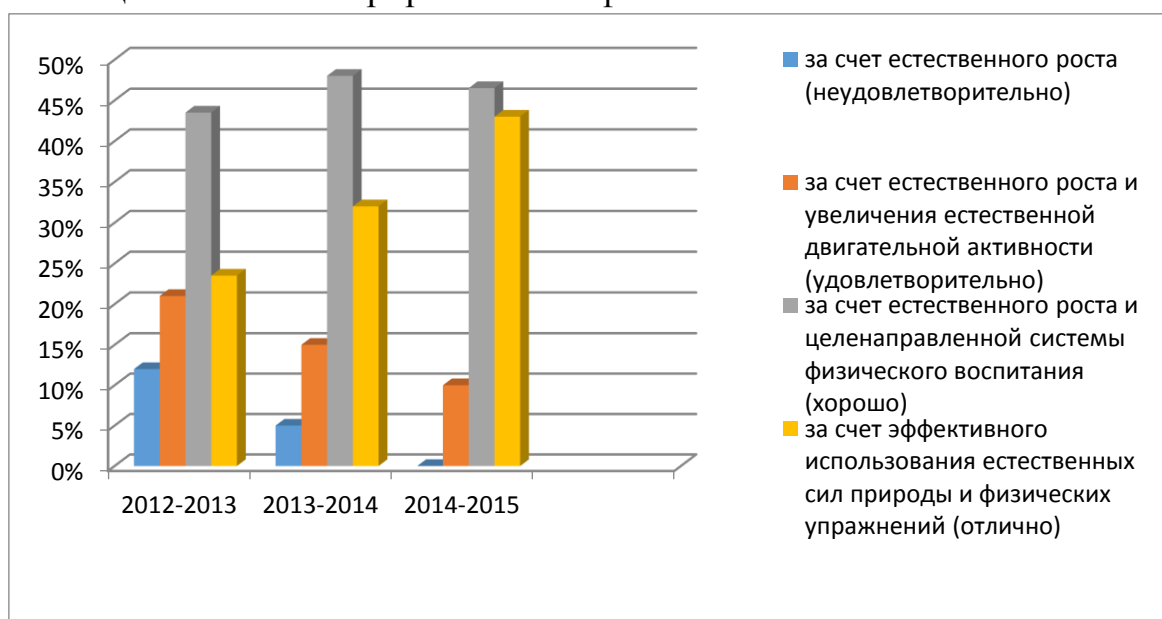


Наблюдается положительная динамика формирования у воспитанников психофизических качеств и, что очень важно, темпы прироста психофизических качеств осуществляются за счет целенаправленной системы физического воспитания и физических упражнений.

Таблица 1.4. - Результаты сформированности психофизических качеств

Результаты мониторинга								
	быстрота	скоростно-силовые качества	гибкость	выносливость	ловкость	статическое равновесие	координация	итого
Н С В	20%(15%)	15%(14%)	30%(20%)	30%(22%)	25%(18%)	15%(9%)	35%(27%)	25%(18%)
	75%(71%)	72%(69%)	70%(77%)	70%(71%)	60%(61%)	65%(63%)	47%(51%)	65%(66%)
	5%(14%)	13%(17%)	0%(3%)	0%(7%)	15%(21%)	20%(28%)	18%(22%)	10%(16%)
Н С В	9%	10%	14%	16%	12%	4%	16%	11%
	74%	70%	76%	67%	62%	65%	59%	68%
	17%	20%	10%	17%	26%	31%	25%	21%
Н С В	5%	5%	7%	8%	4%	0%	8%	5%
	75%	70%	75%	67%	67%	65%	62%	68%
	20%	25%	18%	25%	29%	35%	30%	27%

Таблица 1.5 - Темпы прироста психофизических качеств



Огромное значение в двигательной сфере дошкольника имеет развитие саморегуляции и целенаправленности собственных действий. Игра, и в первую очередь игра по правилам, способствует формированию опыта и умения управлять собой в соответствии с установленными нормами.

Психогимнастические упражнения позволяют тренировать умения осознавать и контролировать двигательную и эмоциональную сферы ребенка.

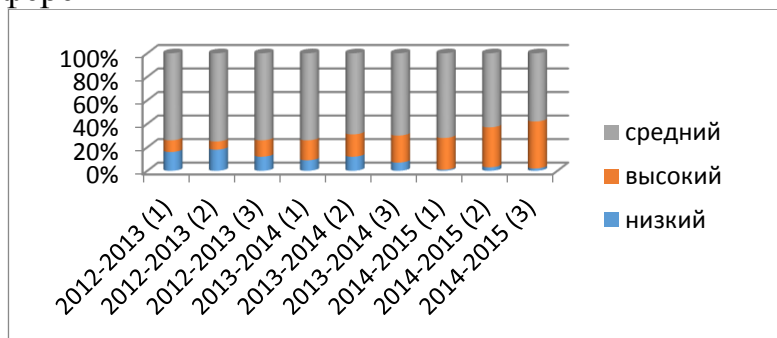
Результаты мониторинга:

1. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

2. Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной деятельности.

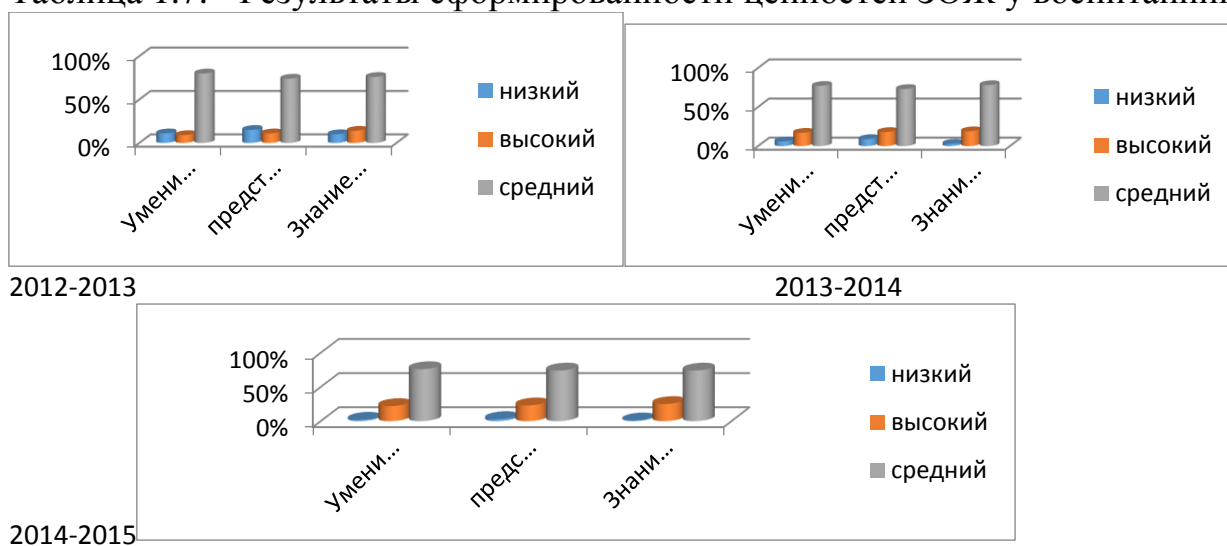
3. Владеет различными видами двигательной активности, знает различные игры и правила игр, умеет правильно использовать спортивный инвентарь.

Таблица 1.6 - Результаты сформированности саморегуляции воспитанников в двигательной сфере



Наблюдается положительная динамика формирования ценностей ЗОЖ у воспитанников.

Таблица 1.7. - Результаты сформированности ценностей ЗОЖ у воспитанников



Сформировалась у детей потребность в физических упражнениях. Полученные на занятиях знания и умения они используют в своей игровой деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость. Спортивный инвентарь не лежит на месте, воспитанники выполняют с ним знакомые действия, придумывают свои, самостоятельно организуют подвижные игры.

Изменились у воспитанников и морально-волевые качества. Они стали более дисциплинированными, целеустремленными, настойчивыми в достижении результатов. Заметно выросли дружеские взаимоотношения между детьми, чувство взаимопомощи и взаимовыручки. Очень изменились и нравственные качества детей. Они стали честнее, справедливее не только по отношению друг к другу, но и по отношению к себе.

Вывод: грамотная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии оздоровления и воспитания, способствуют укреплению здоровья, усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Перспективы: внедрение в работу с детьми инновационной технологии игрового стретчинга.

Список использованных источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
3. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий//Практическое пособие. – М: Айрис-пресс, 2008. – 96 с.
5. Су-джок книжка.pdf. URL: <http://www.raduga-45.ru/wp-content/uploads/2013/11/%D0%A1%D1%83-%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%BA-%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%BA%D0%B0.pdf> (дата обращения: 15.07.2013).
6. Способ Сметанкиных тренировок диафрагмального дыхания. URL: <http://www.freepatent.ru/patents/2224455> (дата обращения: 25.07.2013)