ГБДОУ Детский Сад № 18 Приморского района

Выступление на Всероссийской педагогической конференции

на тему: **Современные технологии физического развития дошкольников**

Подготовила инструктор

по физической культуре

Зотова Анастасия Денисовна

Санкт-Петербург

2023 год

Объектом практически любого инновационного процесса становятся дети.

Инновации настолько прочно вошли в теорию и практику образования, что работа современного дошкольного учреждения уже не мыслится без использования тех или иных инновационных педагогических технологий. В качестве инновации чаще всего рассматривается любое новшество, вводимое в систему традиционного образования. Особого внимания заслуживают инновации в области физического воспитания дошкольников, которые при множестве положительных сторон, в частности повышения творческой роли педагога в образовательном процессе, нередко имеют определенные издержки. Так, существенная доля инновационных разработок последних лет основывается на идее интеграции физического и умственного воспитания дошкольников. В практике традиционного образования это направление реализовывалось в различных формах физкультурной деятельности с целью поддержания умственной работоспособности детей в процессе занятий (физкультминутки, динамические паузы).

В настоящее время первое, что можно заметить у детей, - слабое физическое развитие детей. Поэтому, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе  взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

    Цель здоровьесберегающих  технологий, обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него  необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.  Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как: технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения ЗОЖ, коррекционные технологии. Необходимо создавать педагогические условия здоровьесберегающего  процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются:  организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение  образовательного процесса в виде модели культуры; организация  культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей  оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.  Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с  участием медицинских работников. Необходимо уделять особое внимание  обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа  жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для  создания среды здоровьесберегающего процесса.

 В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Поэтому в своей работе я использую следующие технологии:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

* Ритмопластика
* Подвижные и спортивные игры
* Релаксация
* Гимнастика пальчиковая
* Гимнастика для глаз
* Гимнастика дыхательная
* Гимнастика корригирующая

Для психического здоровья детей необходима  сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и  жизнеутверждающего поведения. Наша 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 в своей работе я использую специально подобранные упражнения на  расслабление определенных частей тела и всего организма –релаксацию.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно -

оздоровительной работы с использованием звукопроизношения на выдохе. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой  детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь,  пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение ,  быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Корригирующая ортопедическая гимнастика используется для профилактики плоскостопия с использованием массажных дорожек, прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет  мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии -это в первую очередь  технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья  малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения  ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и  развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение  валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику  самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и  безопасного поведения. Иными словами,  важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог « взрослой жизни» , не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести  здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать  это правильно.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.  А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Также большую пользу приносит Самомассаж.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком в игровой форме. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних  органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому  укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в  различной обстановке и в любое время.

Также используются и другие здоровьесберегающие технологии которые принося огромную пользу для здоровья ребенка: ритмопластика, различные корригирующие гимнастики, гимнастика для глаз и т.д.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет  оздоровительную направленность, а используемая в комплексе  здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

2.Технологии обучения здоровому образу жизни

* Физкультурное занятие
* Занятия из серии «Здоровье»
* Точечный самомассаж
* Самомассаж

1. Коррекционные технологии

* Технологии музыкального воздействия
* Сказкотерапия
* Технологии воздействия цветом
* Технологии коррекции поведения
* Психогимнастика

В каждом дошкольном учреждении используются разнообразные здоровьесберегающие технологии, составлен свой комплекс закаливающих мероприятий, универсальных, эффективных и доступных для детей дошкольного возраста. Однако при их проведении  всегда нужно соблюдать определённые правила. Давайте озвучим правила, регулирующие проведение закаливающих мероприятий. (постепенность, учёт состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребёнка, системность, эмоциональная и физическая привлекательность для ребёнка).

 Из всего сказанного можно сделать ещё один вывод: органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

1.При проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

2.Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

3.Органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

Современные здоровьесберегающие технологии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения |
| 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья | | |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка |
| Динамические паузы | 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 со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ 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 |
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы |
| 2. Технологии обучения здоровому образу жизни | | |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение |
| Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности |
| Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал |
| Биологическая обратная связь (БОС) | От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста | Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников |
| 3. Коррекционные технологии | | |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |
| Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий |
| Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений |

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая инновационная здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если  она не реализуется в содружестве с семьёй. Необходимо повышать  психолого- педагогическую компетентность родителей, в том числе в  вопросах укрепления здоровья детей, включать их в процесс активного  взаимодействия с ДОУ. В процессе организации единого

здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи. В нашем саду используются  разнообразные формы работы. Наглядные стенды знакомят родителей с  жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными  физиологическими особенностями детей, проводятся индивидуальные консультации, спортивные праздники совместно с родителями.  Проводимая  физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к  совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего  пребывания в дошкольном учреждении. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий  повышает результативность воспитательно- образовательного процесса,  формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные  на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка- стойкую  мотивацию на здоровый образ жизни.

Таким образом, инновационные здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.