Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 11 имени Героев воинов-интернационалистов города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области структурное подразделение «Детский сад «Лужайка»

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Шукшина Т.В. инструктор по физической культуре

Введение

Наш детский сад оздоровительной направленностью для детей с туберкулезной интоксикацией. В нашем детском саду воспитание здорового дошкольника- одно из приоритетных направлений образовательного процесса. Мы в своей деятельности исходим из представлений о том, что целью физического воспитания является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего физические и спортивные упражнения, способного к обучению в школе и активной последующей творческой деятельности.

**Актуальность:**Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.  
Проблема повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста, особо остро обозначившаяся в последнее время в связи с ухудшающимся здоровьем детей, требует своего скорейшего разрешения. Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников инновационных физкультурно-оздоровительных методик и технологий.

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников - сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физическому воспитанию, воспитателя группы и семьи.

**Цель работы:** создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья детей, повышение активности детей посредством физкультурно-оздоровительных технологий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направленна на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления.

К задачам данной деятельности относится:

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- обеспечить профилактику заболеваний.

Формирование физической культуры личности можно обеспечить только благодаря сбалансированной системе педагогических воздействий на ее интеллектуальную, эмоционально-волевую и практическую деятельность, как со стороны педагогов, так и под влиянием родителей.

В своей работе мы используем следующую систему:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды физкультурно-оздоровительных технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Характеристика** | **Результат** |
| **Утренняя гимнастика** | Ежедневно, утром, перед завтраком. | Комплекс физических упражнений, выполняемых утром, с целью разминки мышц и суставов. | Обеспечивает оптимальную возбудимость     нервной системы, улучшает работу сердца, увеличивает кровообращение      и дыхание, что обеспечивает повышенную    доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. |
| **Подвижные и спортивные игры** | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, или   в спортивном зале. | Игры, основанные на выполнении двигательных действий  (бега, прыжков, метания и других движений) имеющие     ряд определенных правил. | Развивают и обогащают память, внимание, наблюдательность, сообразительность, выносливость, ловкость, умение преодолевать различные трудности, рационально распределять силы для достижения конечной цели, воспитывают чувство коллективизма, взаимовыручки. |
| **Коррегирующая гимнастика** | Как часть физкультурного занятия | Специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации т. е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки. Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия | Способствуют формированию правильной осанки, ее коррекции, а так же улучшают координацию движений ребенка. Профилактика плоскостопия, коррекция и формирование правильного свода стопы. |
| **Летний плескательный бассейн** | В летний период в утренние часы с учетом погодных условий | Закаливание, профилактику простудных и других заболеваний, укрепление иммунитета; улучшение обмена веществ, сна, аппетита; улучшение физических способностей: координация движений, силы, выносливости | Улучшают работу органов кровообращения и дыхания |
| **Экологическая тропа, на которой расположены дорожки с различными наполнениями для прохождения босиком** | Физкультурное занятие 1 раз в неделю | Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия | Профилактика плоскостопия, коррекция и формирование правильного свода стопы. |
| **Релаксация** | Может применяться как     в заключительной части, так и внутри занятия | Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами возбуждения    и торможения равновесия и снижение двигательного беспокойства. | Способствует глубокому мышечному расслаблению, сопровождающемуся снятием    психического напряжения. |
| **Физкультурное занятие с включением игрового стретчинга** | 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Стретчинг как часть физкультурного занятия | увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. | Улучшение физического развития детей; подвижности и гибкости всех суставов и мышц; улучшение работы лимфатической системы. |
| **Беседы о здоровом образе жизни** | Могут проводиться в течении дня | Беседы о здоровом питании; способов для оздоровления | Мотивируют детей придерживаться здорового образа жизни. |
| **Бодрящая гимнастика после сна** | Ежедневно, после сна | Комплекс мероприятий облегчающих переход от **сна** к бодрствованию | Помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. |

Дополнительно ко всему, у нас имеется: летний плескательный бассейн; экологическая тропа, на которой расположены дорожки с различным наполнением для прохождения босиком. Мы активно включаем в свою работу игровой стретчинг.

Игровой стретчинг - это система упражнений основная цель которых – растяжка связок мышц, а также повышение гибкости тела.

Игровой стретчинг (методика игрового стретчинга Назаровой А.Г.) – оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Данная методика направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Освоение упражнений стретчинга развивает чувствование ребенком своего тела, позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Занятия игровым стретчингом имеют мощный терапевтический эффект.

Дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом занятии дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя упражнения под музыкальные произведения (классическая и народная музыка).

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

**Основные правила организации и проведения стретчинг- занятий.**

* Во время занятий участники стретчинг -группы находятся в свободном удобном положении, сидя на полу, чаще всего расположившись по кругу. Круг – возможность открытого общения. Форма круга создаёт ощущение целостности, завершенности, придаёт гармонию отношениям, облегчает понимание и взаимодействие.
* Стретчинг проводится как часть занятия и составляет 10 - 15 минут.
* Для занятий стретчинг -упражнениями с детьми используется время, когда дети в хорошем настроении, не утомлены, следовательно полны сил для раскрытия своих потенциальных возможностей.
* При проведении занятий деятельность педагога предполагает корректную форму обращения, исключена всякая критика по отношению к ребёнку.
* Демонстрируется положительное отношение ко всем участникам физического процесса, проявление позитивного отношения ко всем без исключения.

Основные принципы организации занятий

• Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

• Принцип систематичности - Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

• Принцип постепенности - Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей. Принцип индивидуальности - Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

• Принцип наглядности — Показ физических упражнений, образный рассказ.

• Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Структура построения занятий:

Занятия состоят из 3 частей.

В первой *(вводной)* части занятия, дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков. В качестве общеразвивающих упражнений можно использовать музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию и эмоциональное настроение ребенка.

Во второй *(основной)* части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии знакомим детей с новыми движениями (без музыки, закрепляем уже известные. На втором занятии – совершенствуем и уточняем выполнение упражнений. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

В третьей *(заключающей)* части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию необходимо включать в каждое занятие, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствуют упражнения на релаксацию, выполняемые в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действия.

На занятиях используется художественное слово, музыка и личный показ. Следует помнить: не интенсивность, а систематичность упражнений- вот ключ к успеху при занятиях стретчингом!

Но занятия стретчингом не должны проводиться в ущерб образовательной программе дошкольного образования.

Поэтому были найдены пути интеграции элементов стретчинга в режимных моментах.

Элементы стретчинга интегрируются в физкультминутки, в комплексы бодрящей гимнастики, используются для развития физических качеств во время прогулки, и, конечно же, включаются в занятия физической культурой. Комплексные сюжетные занятия игровым стретчингом могут проводиться в качестве спортивных развлечений.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка, поэтому очень важно здесь вовлечение родителей *(законных представителей)* в совместную деятельность в течение года (создана картотека упражнений, папки-передвижки, выступление на род. собраниях, семинары, открытые занятия, совместные развлечения); мастер-классы.

Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий.

В целом, стоит выделить следующие положительные черты такого процесса оздоровительно-физкультурной работы как игровой стретчинг: статическое растягивание значительно улучшает гибкость; улучшается подвижность суставов; снимает мышечное напряжение; во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма; способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться; улучшается пластичность; появляется артистизм; улучшает самочувствие и поднимает настроение; укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

Игровой стретчинг является одним из значимых средств оздоровления детей и профилактик различных заболеваний.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей.

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Занятия c включение стретчинга помогают ребенку развивать чувство ритма, укреплять мышцы, выровнять осанку, снимать закомплексованность. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

Данная методика дает положительные результаты физических и скоростно-силовых качеств.

Применяя в своей работе систему физкультурно-оздоровительные технологии, мы достигли следующих результатов:  
1) показатели мониторинга в конце года по физической культуре, физической подготовленности и двигательной активности увеличились по высокому уровню:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная область/цель** | **Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям** | | | | | |
| **высокий** | | **средний** | | **низкий** | |
| **Нач.**  **года** | **Конец года** | **Нач.**  **года** | **Конец года** | **Нач.**  **года** | **Конец года** |
| **5.**Физическое развитие |  |  |  |  |  |  |
| 5.1. Физическая культура | 31 | 46 | 59 | 52 | 10 | 2 |
| *5.1.1. Физическая подготовленность* | 0 | 48 | 57 | 48 | 13 | 4 |
| *5.1.2. Двигательная активность* | 47 | 78 | 33 | 22 | 20 | 0 |
| 5.2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | 34 | 69 | 36 | 27 | 30 | 4 |
| 5.3 Воспитание культурно-гигиенических навыков | 44 | 82 | 41 | 16 | 15 | 2 |

2) положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости (2018 год-67 случаев; 2019 год- 64 случая; 2020 год- 56 случаев).

3) исправилась осанка (2019 год-3 человека; 2020 год-1 человек).

Мы будем продолжать совершенствовать систему игрового стретчинга и создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Физкультурно-оздоровительные технологии вошли в систему дошкольного образования и мы не представляем осуществление образовательного процесса без инноваций и новшеств.

**Список литературы:**

1. Михеева Е.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: // http: kp/distant/do/ped/2\_2htm
2. Оськина Т. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения в ДОУ / Т. В. Оськина // Актуальные задачи педагогики: материалы III междунар. науч. конф. (г. Чита, февраль 2013 г.). — Чита:Изд.Молодойученый,2013.
3. Николаева Е.И., Федороук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада: метод. Пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2014. – 240с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.-128с.