

Консультация для педагогов

«Современные педагогические технологии физического развития дошкольников»

Консультация для педагогов «Современные педагогические технологии физического развития дошкольников»

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования требует от педагогов постоянного повышения эффективности образовательной деятельности, принципиально новых подходов к осуществлению образовательного процесса, в том числе и в области физического развития. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является в современном мире одной из важных и первоочередных задач. В связи с этим возникает необходимость создания в учреждении действенной и эффективной системы методического сопровождения воспитательно-образовательного процесса в целом и физического воспитания в частности, так как оно напрямую влияет на формирование личности ребенка.

Важность оптимизации физического воспитания в дошкольном учреждении трудно переоценить, поскольку в данном возрасте закладывается фундамент всего дальнейшего образования. Не секрет, что ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из острых проблем, стоящих перед обществом, сегодня разработка и внедрение технологий во многом обусловлены поиском путей совершенствования здоровьесберегающей деятельности педагогов детского сада в рамках реализации модели здоровьесбережения, поэтому разработка и внедрение технологий во многом обусловлены поиском путей совершенствования здоровьесберегающей деятельности педагогов детского сада в рамках реализации модели здоровьесбережения.

Актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной деятельности. Решению этой проблемы способствует применение физкультурно-оздоровительных технологий, внедрение современных инноваций в образовательный процесс. Новизна заключается в комплексном использовании на занятиях современных методов коррекции опорно-двигательного аппарата.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Все технологии должны применяться в ДОО комплексно, при участии всего кадрового состава ДОО, (воспитатель, медицинский работник, логопед, старший воспитатель, инструктор

физической культуры) только при комплексном подходе можно выполнить поставленную задачу, а именно сохранить здоровье наших детей!

Это связано не только с увеличением числа детей с функциональными отклонениями в здоровье и попытками общества противостоять негативному влиянию на здоровье подрастающего поколения социально-экономических потрясений и экологических катастроф.

К современным здоровьесберегающим технологиям относится:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

3. Коррекционные технологии: Арттерапия, психотерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Технологии обучения здоровому образу жизни, физкультурное занятие, Проводится 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ. зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Оздоровительный бег. Реализуется со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке. Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.

Задачи раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложная. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Привычка к здоровому образу жизни - жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся

средств физического воспитания детей в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Таким образом, задачи сохранения здоровья, привитие социальных норм ЗОЖ являются приоритетными в образовательной деятельности ДО. Здоровьесберегающая деятельность в настоящее время становится основой для интеграции образовательных областей. Данная интеграция предполагает использование соответствующих технологий. Например, при интеграции задач образовательных областей «Физическое развитие (тематический модуль «Здоровье») и «Социально-коммуникативное развитие» возможна оптимизация процесса адаптации ребенка младшего дошкольного возраста к детскому саду. Это возможно на основе применения технологии кинезотерапии.

Кинезотерапия как одно из направлений психотерапии означает «терапию движением», она выступает как важнейший фактор физического и психического развития ребенка. Это связано с тем, что здоровый ребенок стремится к движениям, активной деятельности: в этом он находит источник живой радости, что является сильным, мощным эмоциональным зарядом для того, чтобы выплеснуть в движении свои эмоции.

В рамках кинезотерапии используются игры и игровые упражнения, предполагающие чередование разных видов двигательной активности, направленные на сближение детей друг с другом и воспитателем («Давайте познакомимся», «Лови-лови», «Кто в домике живет?», «Расскажи стихи руками»). Во время этих игр дети знакомятся, запоминают имена друг друга. Каждую игру можно проводить по-разному.

При этом сначала используются игры малой подвижности. В них важен положительный эмоциональный фон. В построении этих игр есть особенности: двигательные действия выполняются в спокойной обстановке, без излишней торопливости, внимание детей не отвлекают дополнительные сигналы.

Эти игры надо проводить в помещениях группы, показав при этом дошкольникам все уголки, рассказав об их назначении, правилах поведения в различных комнатах («Найди и изобрази игрушку», «Чьи вещи – покажи, не говори?», «Как пройти?» и др.).

И чтобы дети быстрее запомнили окружающую их пространственную среду (где находятся приемная, групповая, спальня, комната для персонала детского сада и т. д., воспитателям рекомендуется использовать игры типа «найди игрушку». Дошкольники предварительно знакомятся с различными

помещениями группы, узнают об их назначении, затем воспитатель (а впоследствии и дети) с помощью двигательной импровизации показывает, какая игрушка спрятана. Участники игры догадываются и находят игрушку.

Сначала задание формулируется просто, например: «Игрушка лежит на подоконнике в раздевалке». Затем усложняется с помощью различных деталей и расширения пространства: «Игрушка лежит в спальне, на подушке на Катиной кровати». После того как предмет будет найден дошкольниками, нужно указать на его назначение, например: «Кукла спит на кровати». Можно загадывать местоположение искомого предмета по-другому: через двигательную пантомиму, описывающую функцию помещения («Кукла моет посуду») или действия игрушки («Медвежонок лежит тихо, закрыв глаза»).

По окончании этапа адаптации технологии кинезо- и игротерапии могут использоваться для повышения эффективности социализации сотрудников.

Физкультурно-оздоровительные технологии содержат средства традиционной и нетрадиционной гимнастики: специальные корректирующие упражнения для исправления и укрепления осанки и формирования свода стопы, элементы Хата-йоги, фитбол-гимнастику, детские тренажеры и подвижные игры с коррекционной направленностью.

Несколько слов хочется сказать о фитбол-гимнастике. Фитбол – является уникальным оздоровительным тренажером. Он привлекает к себе внимание дошкольников, стимулирует их фантазию и двигательное творчество. Занятие на фитболе великолепно развивает у дошкольников координацию движений, равновесие, устойчивость, вестибулярный аппарат.

При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет. Одна лишь правильная посадка на фитболе способствует формированию у детей сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Хата-йога. Комплексы упражнений с использованием хата йоги основаны на динамических и статистических упражнениях с расслаблением и дыхательной гимнастики.

Специалистами доказано, что определенные положения тела, приводят к существенным функциональным и биохимическим сдвигам в организме. В системе хата-йоги имеются различные упражнения, предназначенные для укрепления всех систем организма. При занятии гимнастикой с элементами йоги следует придерживаться определенным правилам:

- заниматься через час после еды;
- принимать определенные позы после разогрева мышц;
- необходим четкий показ упражнений;
- весь комплекс упражнений целесообразно сопровождать специально подобранной музыкой для расслабления и медитации.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающей великой воспитательной силой. Она имеет столь широкий диапазон воздействия на организм и личность, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей. Например, игра «Затейник». В роли затейника первое время выступает воспитатель. После произнесения речёвки с выполнением ходьбы воспитатель предлагает выполнить упражнение для выработки правильной осанки: «кошечка», «мостик» и. т. д.

Немаловажное значение в деле оздоровления дошкольников имеет и ритмическая гимнастика. Комплексы ритмической гимнастики могут быть самыми разнообразными: ходьба, бег и. т. д.

Важное направление работы – лечебная физкультура. Необходимо использовать гимнастические комплексы для профилактики плоскостопия. Такая корректирующая гимнастика должна проводиться ежедневно, и включать уже знакомые ребенку упражнения. При выполнении желательно использовать различные современные тренажеры. Рекомендуется использовать спокойную музыку. Эффективны упражнения с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и их переключиванием.

Театрализованная ритмопластика. Термин «театральная ритмопластика» совмещает два понятия: театрализация и пластика. Театрализация подразумевает зависимость выполнения двигательных упражнений от конкретного содержания литературного материала. Таким образом движение наполняется художественным смыслом и становится отражением сюжетной линии. Цель – формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, развитие опорно-двигательного аппарата.

Предлагаемые оздоровительные технологии необходимо включать в физкультурные занятия и использовать в качестве дополнительных занятий в группе в течение дня. Опыт показывает, что регулярное систематическое использование позволяет улучшить состояние опорно-двигательного аппарата дошкольников, привитие социальных норм по здоровому образу жизни у дошкольников

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 ДООУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

Гимнастика пальчиковая. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога

Гимнастика дыхательная. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика пробуждения. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах. 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 ДООУ.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия). В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

Коммуникативные игры. Проводятся 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». Реализуются 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

Самомассаж. Проводится в зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

Таким образом, любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена информация о состоянии здоровья и уровне физического развития каждого ребенка.

Эффективность оздоровительной деятельности во многом зависит от знания педагогами условий и образа жизни семей их воспитанников, а также от комплексного подхода к ее организации с учетом имеющихся условий и профессиональных навыков коллектива. Лучше делать меньше, но профессионально, чем много, но некачественно.

При проведении оздоровительных мероприятий должны быть усилены их психолого-педагогические аспекты. Это предполагает воспитание у детей осознанного отношения к своему здоровью и выработку автоматизированных навыков заботы о своем теле. Нельзя улучшить свою наследственность, лично повлиять на уровень здравоохранения, значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных современных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие!