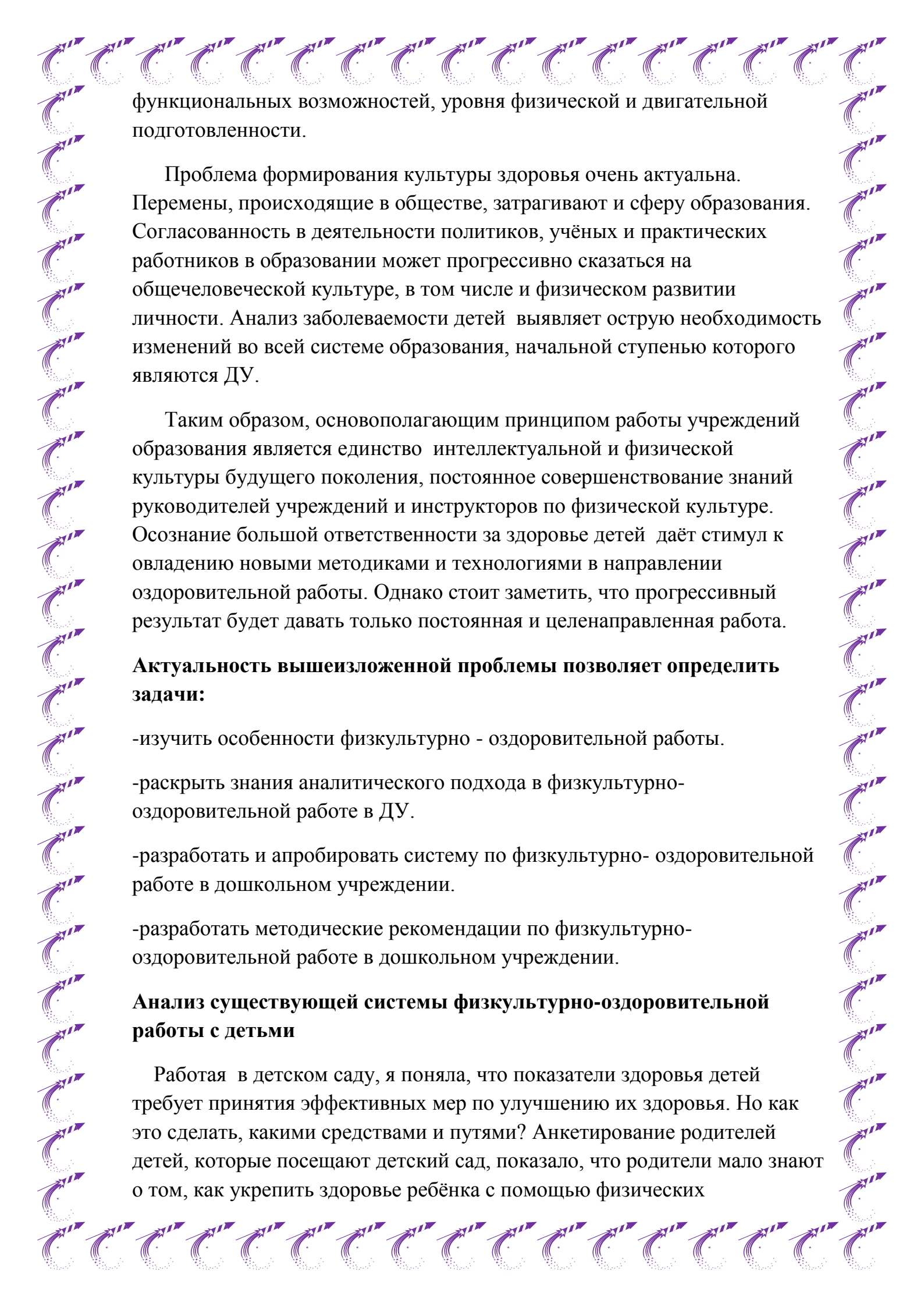


«Использование инновационных технологий физкультурно-оздоровительной работы в ДУ».



Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе - создание прочного фундамента здоровья.

С XXI веком в нашу жизнь стремительно вошли новые методы и технологии, которые далеко не всегда положительно сказываются на здоровье людей. Привычными стали тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста. По мнению многих ученых (Г.И.Кукушкин, Н.А.Понамарев, В.М.Выдрин, Э.С.Маркарян, М.С.Каган и др.) определяющими причинами сложившейся ситуации выступают снижение общего уровня жизни и социальной защищенности населения Казахстана, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений. В то же время во всех программах обучения и воспитания в дошкольных образовательных учреждениях ведущим является тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его



функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности.

Проблема формирования культуры здоровья очень актуальна. Перемены, происходящие в обществе, затрагивают и сферу образования. Согласованность в деятельности политиков, учёных и практических работников в образовании может прогрессивно сказаться на общечеловеческой культуре, в том числе и физическом развитии личности. Анализ заболеваемости детей выявляет острую необходимость изменений во всей системе образования, начальной ступенью которого являются ДУ.

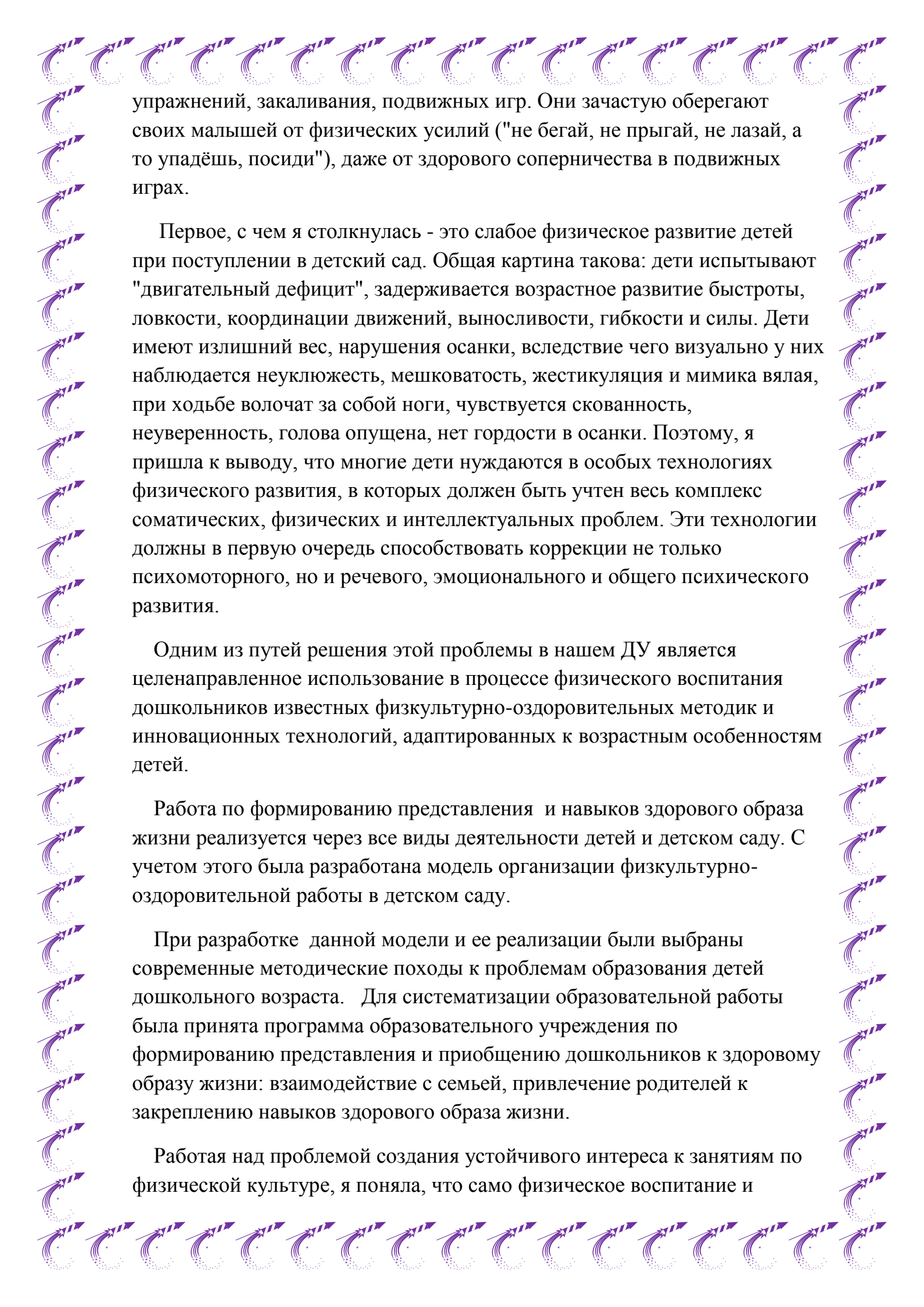
Таким образом, основополагающим принципом работы учреждений образования является единство интеллектуальной и физической культуры будущего поколения, постоянное совершенствование знаний руководителей учреждений и инструкторов по физической культуре. Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы. Однако стоит заметить, что прогрессивный результат будет давать только постоянная и целенаправленная работа.

Актуальность вышеизложенной проблемы позволяет определить задачи:

- изучить особенности физкультурно - оздоровительной работы.
- раскрыть знания аналитического подхода в физкультурно-оздоровительной работе в ДУ.
- разработать и апробировать систему по физкультурно- оздоровительной работе в дошкольном учреждении.
- разработать методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе в дошкольном учреждении.

Анализ существующей системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми

Работая в детском саду, я поняла, что показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями? Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических



упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

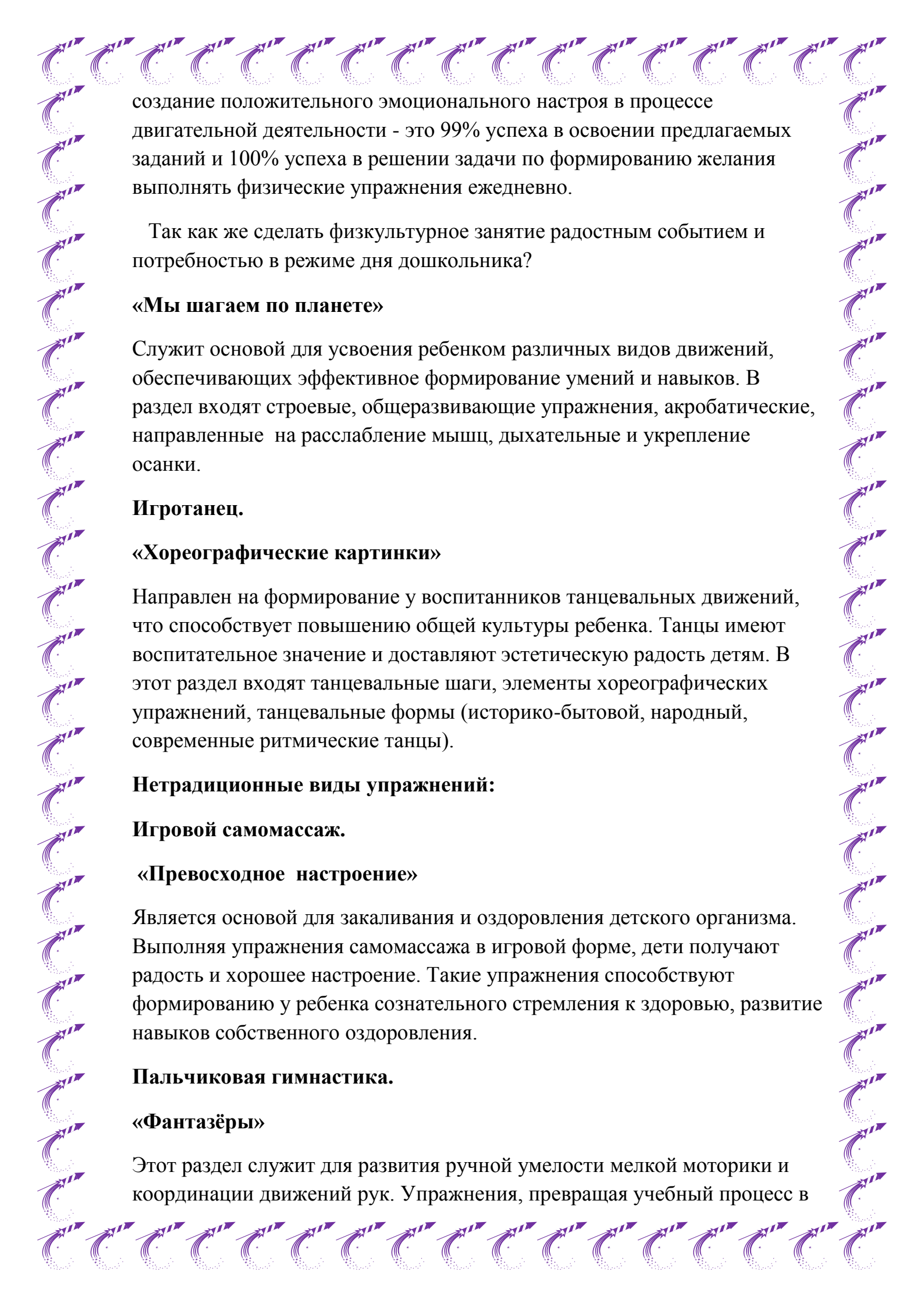
Первое, с чем я столкнулась - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикация и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанки. Поэтому, я пришла к выводу, что 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 в нашем ДУ является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Работа по формированию представления и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей и в детском саду. С учетом этого была разработана модель организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

При разработке данной модели и ее реализации были выбраны современные методические подходы к проблемам образования детей дошкольного возраста. Для систематизации образовательной работы была принята программа образовательного учреждения по формированию представления и приобщению дошкольников к здоровому образу жизни: взаимодействие с семьей, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни.

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, я поняла, что само физическое воспитание и



создание положительного эмоционального настроения в процессе двигательной деятельности - это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника?

«Мы шагаем по планете»

Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

Игротанец.

«Хореографические картинки»

Направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы).

Нетрадиционные виды упражнений:

Игровой самомассаж.

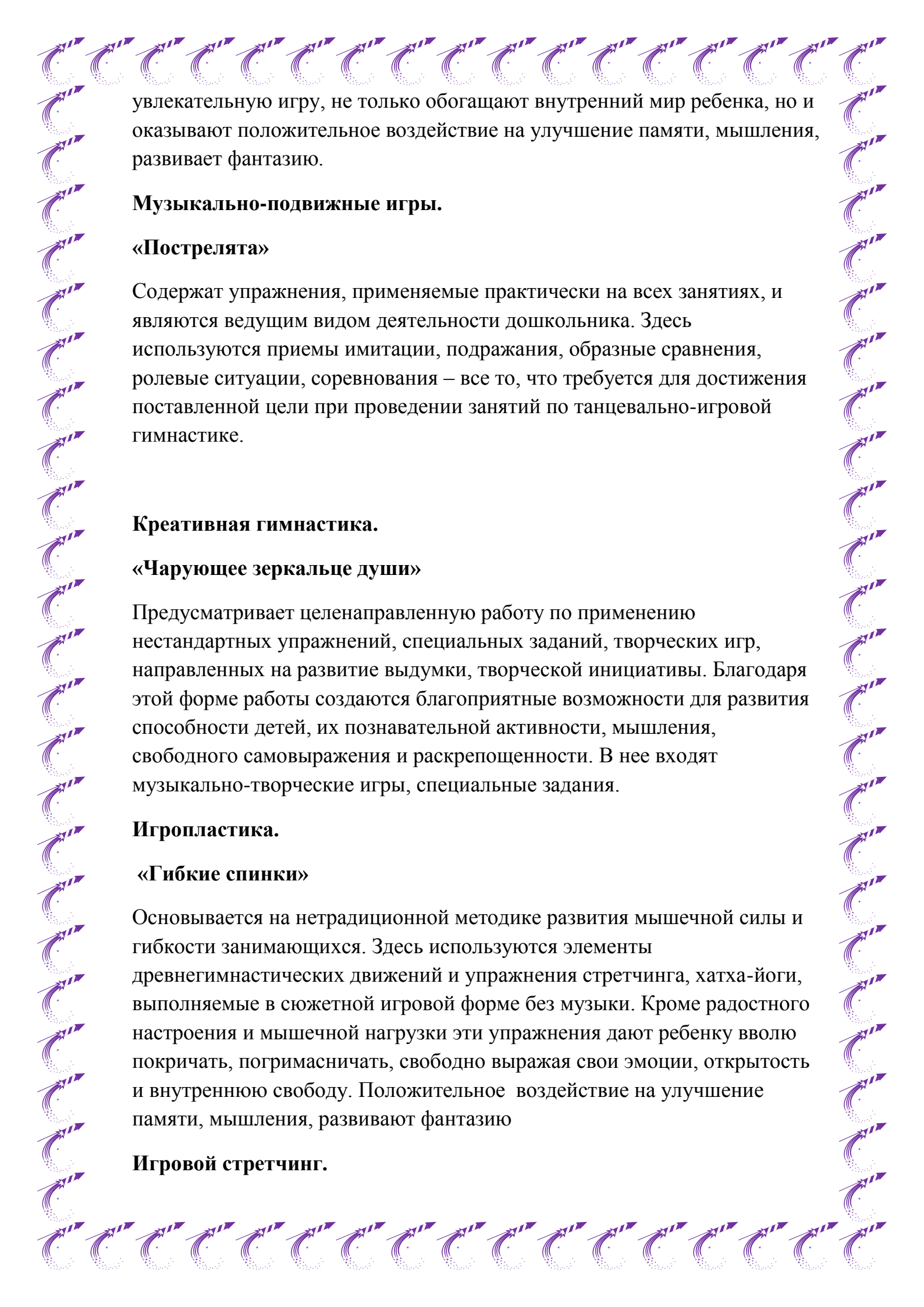
«Превосходное настроение»

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

Пальчиковая гимнастика.

«Фантазёры»

Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в



увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Музыкально-подвижные игры.

«Пострелята»

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Креативная гимнастика.

«Чарующее зеркальце души»

Предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. В нее входят музыкально-творческие игры, специальные задания.

Игропластика.

«Гибкие спинки»

Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древнегимнастических движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию

Игровой стретчинг.



«Делай как я! »

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.

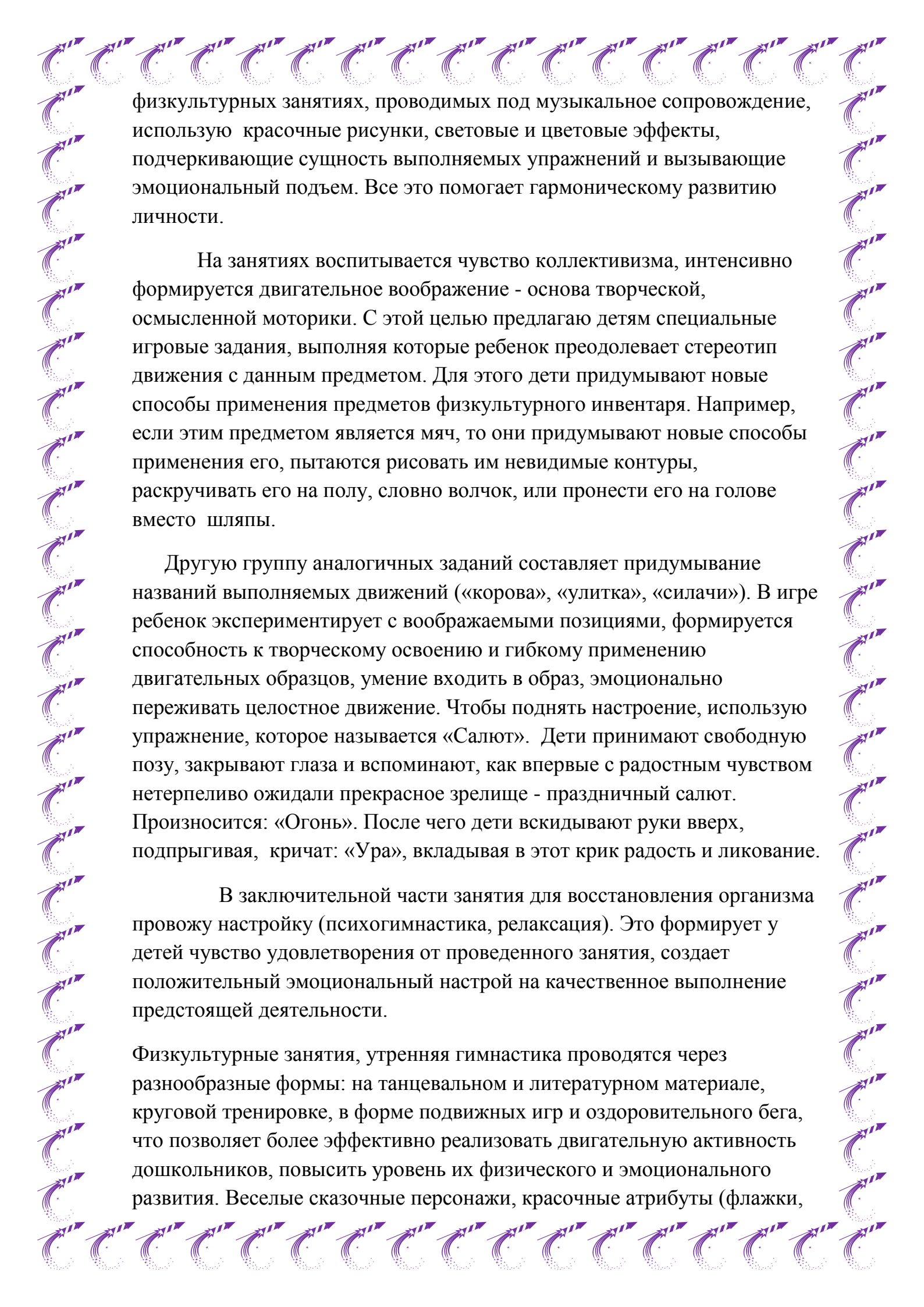
Игры-путешествия.

« Летучий корабль»

Они включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

Вышеперечисленные формы использую на занятиях следующим образом.

Очень важно в вводной части физкультурного занятия не только разогреть мышцы и суставы, но и «настроить» чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи «эмоциональной разминки». Проводя «эмоциональную разминку», моя задача - научить своих воспитанников «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души (например, «Грустный и веселый», «Гномы и великаны», «Холодно – жарко» и т.д.). А это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения - пластически-округлые, плавные или, наоборот, резкие, угловатые, прямолинейные, можно судить о состоянии души. Поэтому на



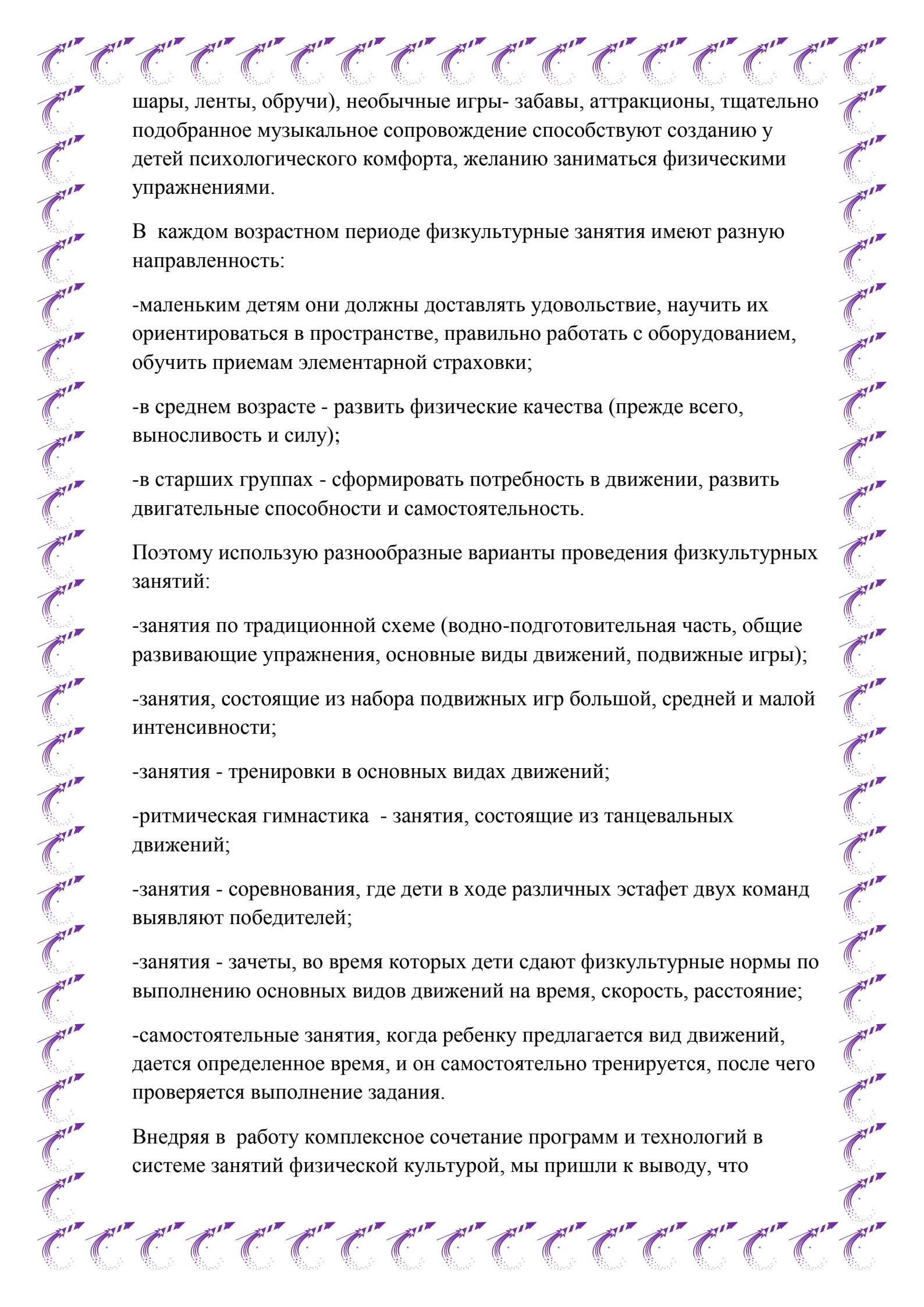
физкультурных занятиях, проводимых под музыкальное сопровождение, использую красочные рисунки, световые и цветовые эффекты, подчеркивающие сущность выполняемых упражнений и вызывающие эмоциональный подъем. Все это помогает гармоническому развитию личности.

На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение - основа творческой, осмысленной моторики. С этой целью предлагаю детям специальные игровые задания, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом. Для этого дети придумывают новые способы применения предметов физкультурного инвентаря. Например, если этим предметом является мяч, то они придумывают новые способы применения его, пытаются рисовать им невидимые контуры, раскручивать его на полу, словно волчок, или пронести его на голове вместо шляпы.

Другую группу аналогичных заданий составляет придумывание названий выполняемых движений («корова», «улитка», «силачи»). В игре ребенок экспериментирует с воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение. Чтобы поднять настроение, использую упражнение, которое называется «Салют». Дети принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые с радостным чувством нетерпеливо ожидали прекрасное зрелище - праздничный салют. Произносится: «Огонь». После чего дети вскидывают руки вверх, подпрыгивая, кричат: «Ура», вкладывая в этот крик радость и ликование.

В заключительной части занятия для восстановления организма провожу настройку (психогимнастика, релаксация). Это формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.

Физкультурные занятия, утренняя гимнастика проводятся через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, круговой тренировке, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. Веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки,



шары, ленты, обручи), необычные игры- забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;

- в среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего, выносливость и силу);

- в старших группах - сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

Поэтому использую разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- занятия по традиционной схеме (водно-подготовительная часть, общие развивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры);

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- занятия - тренировки в основных видах движений;

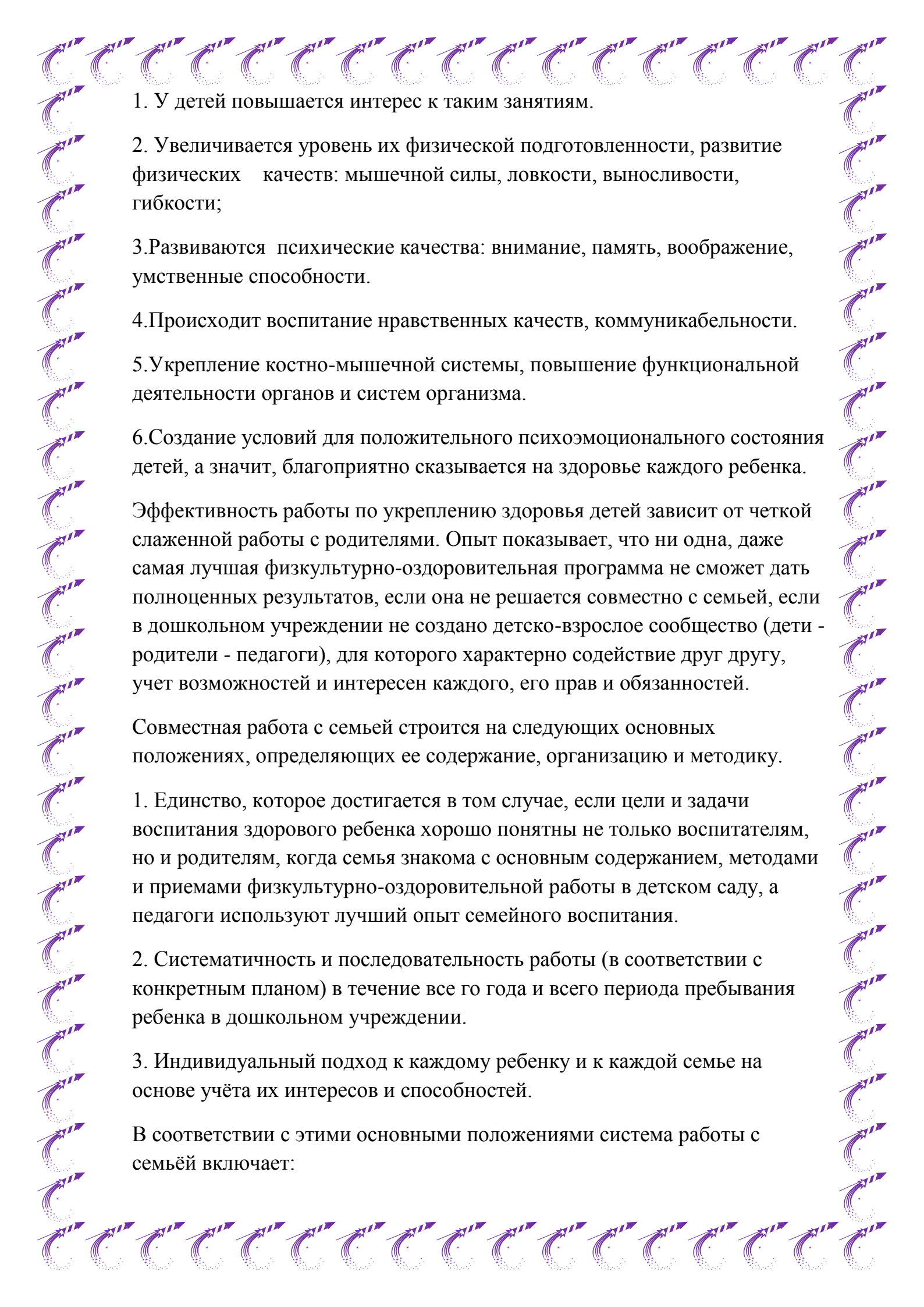
- ритмическая гимнастика - занятия, состоящие из танцевальных движений;

- занятия - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

- занятия - зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных видов движений на время, скорость, расстояние;

- самостоятельные занятия, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой, мы пришли к выводу, что

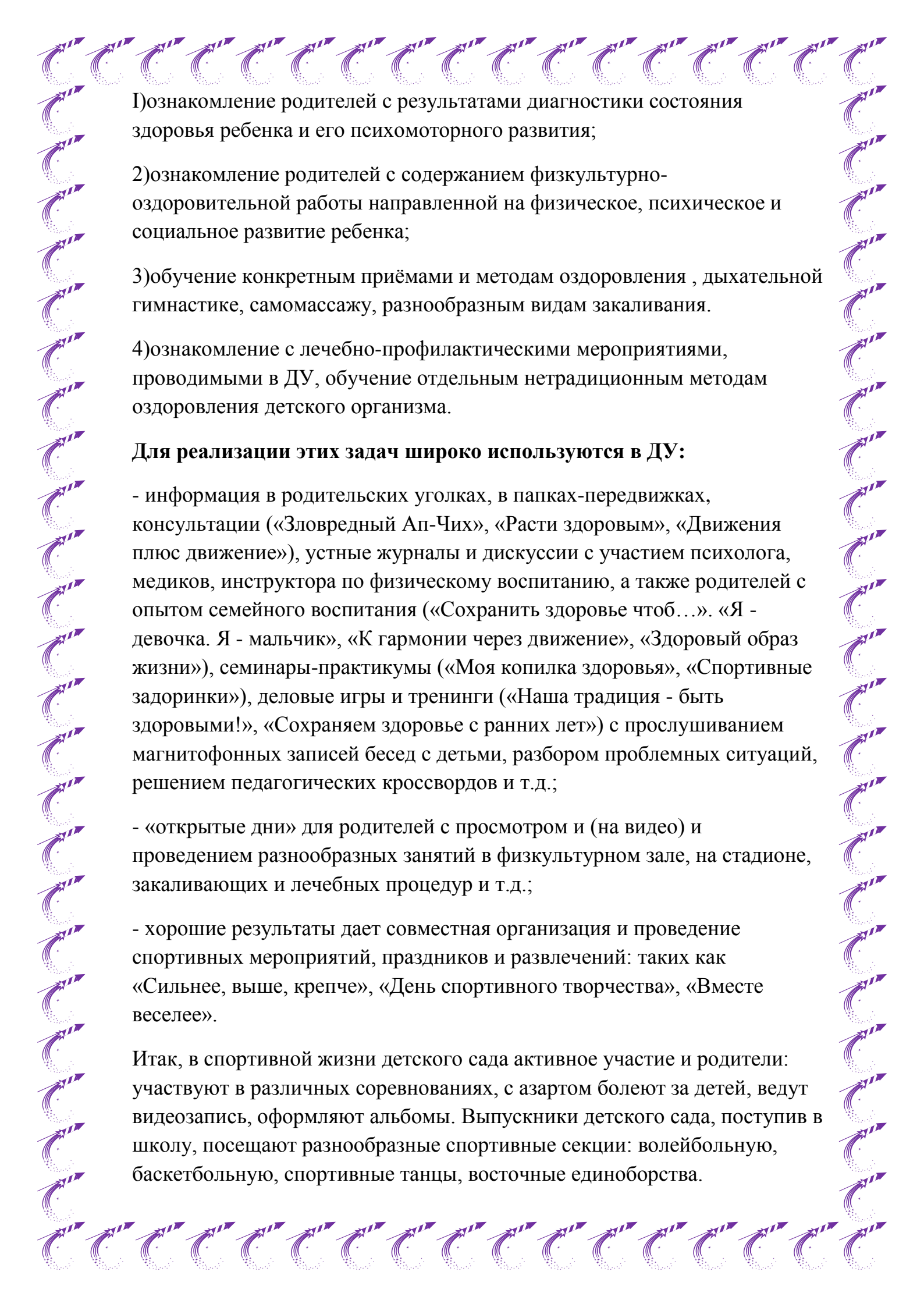
- 
1. У детей повышается интерес к таким занятиям.
 2. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
 3. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
 4. Происходит воспитание 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.

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети - родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересен каждого, его прав и обязанностей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьёй включает:



1)ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

2)ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

3)обучение конкретным приёмами и методам оздоровления , дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания.

4)ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

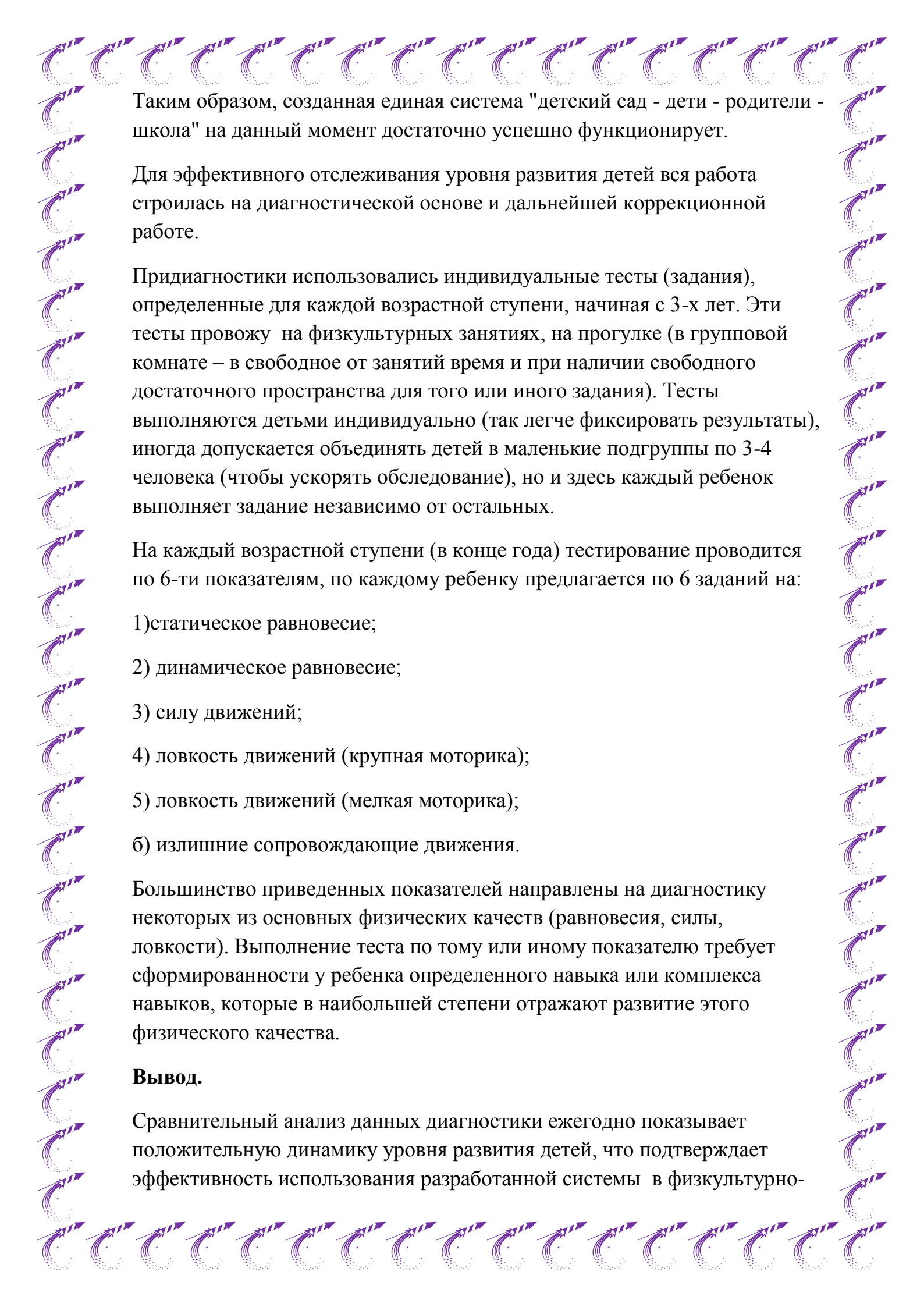
Для реализации этих задач широко используются в ДУ:

- информация в родительских уголках, в папках-передвижках, консультации («Зловредный Ап-Чих», «Расти здоровым», «Движения плюс движение»), устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, инструктора по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания («Сохранить здоровье чтоб...». «Я - девочка. Я - мальчик», «К гармонии через движение», «Здоровый образ жизни»), семинары-практикумы («Моя копилка здоровья», «Спортивные задоринки»), деловые игры и тренинги («Наша традиция - быть здоровыми!», «Сохраняем здоровье с ранних лет») с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций, решением педагогических кроссвордов и т.д.;

- «открытые дни» для родителей с просмотром и (на видео) и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур и т.д.;

- хорошие результаты дает совместная организация и проведение спортивных мероприятий, праздников и развлечений: таких как «Сильнее, выше, крепче», «День спортивного творчества», «Вместе веселее».

Итак, в спортивной жизни детского сада активное участие и родители: участвуют в различных соревнованиях, с азартом болеют за детей, ведут видеозапись, оформляют альбомы. Выпускники детского сада, поступив в школу, посещают разнообразные спортивные секции: волейбольную, баскетбольную, спортивные танцы, восточные единоборства.



Таким образом, созданная единая система "детский сад - дети - родители - школа" на данный момент достаточно успешно функционирует.

Для эффективного отслеживания уровня развития детей вся работа строилась на диагностической основе и дальнейшей коррекционной работе.

При диагностики использовались индивидуальные тесты (задания), определенные для каждой возрастной ступени, начиная с 3-х лет. Эти тесты провожу на физкультурных занятиях, на прогулке (в групповой комнате – в свободное от занятий время и при наличии свободного достаточного пространства для того или иного задания). Тесты выполняются детьми индивидуально (так легче фиксировать результаты), иногда допускается объединять детей в маленькие подгруппы по 3-4 человека (чтобы ускорять обследование), но и здесь каждый ребенок выполняет задание независимо от остальных.

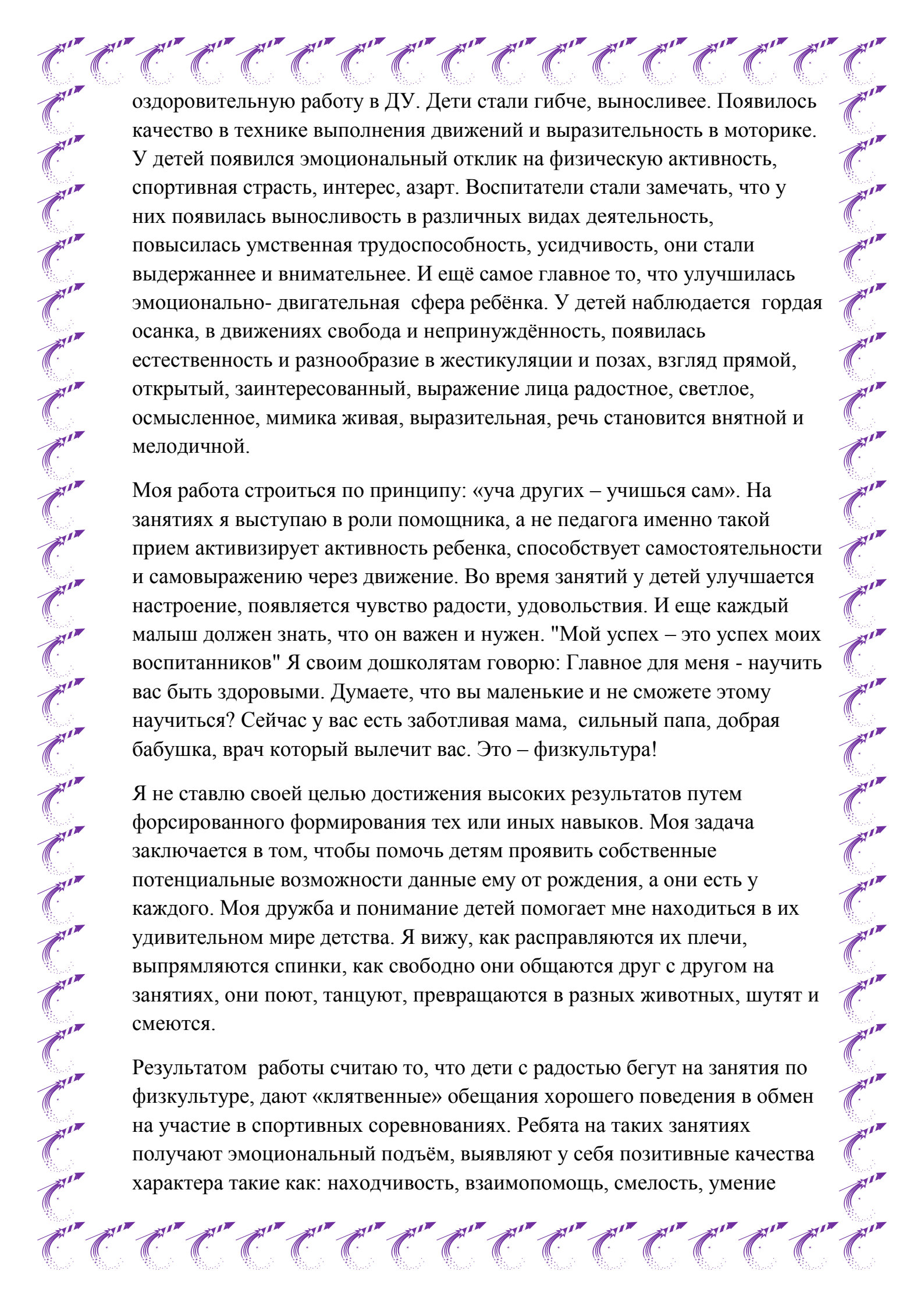
На каждой возрастной ступени (в конце года) тестирование проводится по 6-ти показателям, по каждому ребенку предлагается по 6 заданий на:

- 1) статическое равновесие;
- 2) динамическое равновесие;
- 3) силу движений;
- 4) ловкость движений (крупная моторика);
- 5) ловкость движений (мелкая моторика);
- б) излишние сопровождающие движения.

Большинство приведенных показателей направлены на диагностику некоторых из основных физических качеств (равновесия, силы, ловкости). Выполнение теста по тому или иному показателю требует сформированности у ребенка определенного навыка или комплекса навыков, которые в наибольшей степени отражают развитие этого физического качества.

Вывод.

Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы в физкультурно-

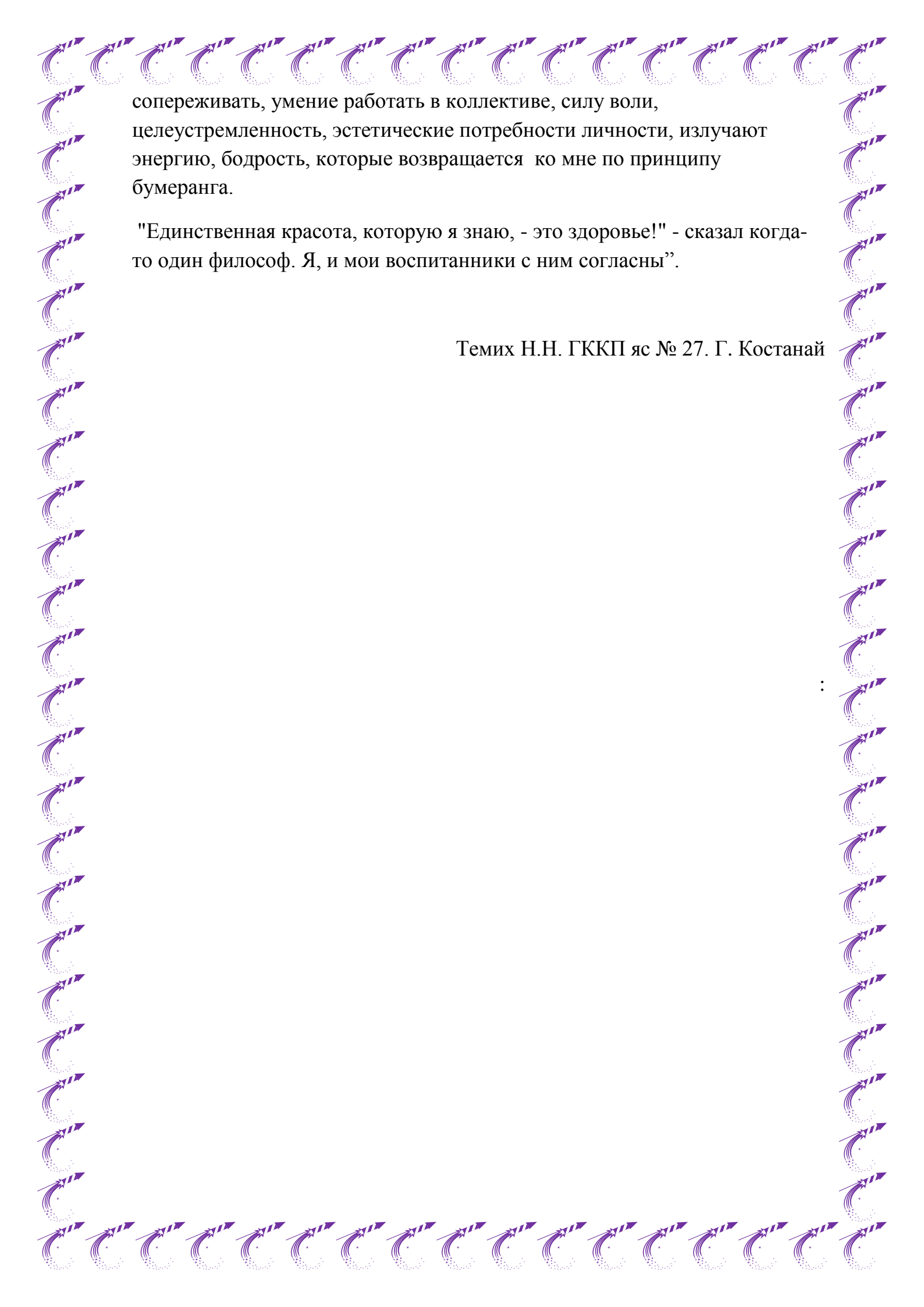


оздоровительную работу в ДУ. Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Воспитатели стали замечать, что у них появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально-двигательная сфера ребёнка. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и мелодичной.

Моя работа строится по принципу: «уча других – учишься сам». На занятиях я выступаю в роли помощника, а не педагога именно такой прием активизирует активность ребенка, способствует самостоятельности и самовыражению через движение. Во время занятий у детей улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. И еще каждый малыш должен знать, что он важен и нужен. "Мой успех – это успех моих воспитанников" Я своим дошколятам говорю: Главное для меня - научить вас быть здоровыми. Думаете, что вы маленькие и не сможете этому научиться? Сейчас у вас есть заботливая мама, сильный папа, добрая бабушка, врач который вылечит вас. Это – физкультура!

Я не ставлю своей целью достижения высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Моя задача заключается в том, чтобы помочь детям проявить собственные потенциальные возможности данные ему от рождения, а они есть у каждого. Моя дружба и понимание детей помогает мне находиться в их удивительном мире детства. Я вижу, как расправляются их плечи, выпрямляются спинки, как свободно они общаются друг с другом на занятиях, они поют, танцуют, превращаются в разных животных, шутят и смеются.

Результатом работы считаю то, что дети с радостью бегут на занятия по физкультуре, дают «клятвенные» обещания хорошего поведения в обмен на участие в спортивных соревнованиях. Ребята на таких занятиях получают эмоциональный подъём, выявляют у себя позитивные качества характера такие как: находчивость, взаимопомощь, смелость, умение

A decorative border of purple arrows with black and white stripes, arranged in a circular pattern around the text.

сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность, эстетические потребности личности, излучают энергию, бодрость, которые возвращается ко мне по принципу бумеранга.

"Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье!" - сказал когда-то один философ. Я, и мои воспитанники с ним согласны".

Темих Н.Н. ГККП яс № 27. Г. Костанай