Семинар

**Использование оздоровительных методик в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста**

Инструктор по физической культуре Баева В.В.

Цель: познакомить с опытом работы по использованию оздоровительных методик в процессе организованной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста

План семинара

1. Актуальность проблемы необходимости внедрения эффективных формоздоровления дошкольников. Теоретическое обоснование необходимости формирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста
2. Рассмотрение оздоровительных методик («Стретчинг», самомассаж, степаэробика, релаксация), используемых в работе с детьми старшего дошкольного возраста с просмотром фрагментов занятий.
3. Работа с аудиторией- составление алгоритма включения оздоровительныхупражнений в физкультурные занятия
4. Практическая значимость рассматриваемого опыта5. Литература

Дарую жизнь,

Чтоб было в ней прекрасно И в ясный день и в злую непогоду, Здоровым и счастливым быть.

Любить, творить

И просто жить И жить не понапрасну.

Свое выступление я начала с этих слов неспроста, потому что заветное желание каждой женщины, женщины-матери видеть своего ребенка здоровым и счастливым.

Выдающийся философ 20 века Бертран Рассел заметил: «Если вы не

задумываетесь о своем будущем, у вас, его не будет...» Наше будущее- это наши дети.

И сегодня речь на нашем семинаре пойдет о том, как сохранить и преумножить здоровье детей в условиях дошкольного учреждения.

Итак, тема семинара: **Использование оздоровительных методик в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста.**

Здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы «Образование и здоровье» особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в системе дошкольного образования.

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этот период закладываются основы его здоровья.

По статистическим данным, только 10% детей поступают в школу абсолютно здоровыми.

Хорошее здоровье, полученное в детстве, служит фундаментом для общего развития человека.

И немаловажную роль в этом играет различная двигательная активность детей. Движение способствует предупреждению разного рода болезней, особенно связанных с сердечно – сосудистой, двигательной, нервной системами.

Современные теоретические исследования по данной проблеме **подтверждают необходимость формирования двигательной активности ребенка дошкольного возраста.**

«Благотворное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин» (Рунова М.А.)

«Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движения — это предупреждение разного рода болезней, эффективное лечебное средство. » (Б.Г. Ананьев).

«Совершенствование двигательной сферы ребенка предполагает расширение запаса двигательных умений и навыков, являющихся базовыми в двигательном развитии (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание). В.В. Гориневский (1951)

Медицинская диагностика детей нашего детского сада показала высокий уровень распространенности хронических заболеваний, простудных распираторных заболеваний, а также случаев нарушения осанки и сколиоза.

Следовательно для формирования здоровья ребенка имело место включения в педагогический процесс адаптированных оздоровительных методик, приемлемых к условиям нашего дошкольного учреждения.

Опираясь на исследования Э. Б. Миллера «Упражнения на растяжки», практическое пособие «Занятия физической культурой в ДОУ» (авт. Горькова Л.Г.), «Степ–аэробика» (авт. Доморукова О.В.), «Музыка- цвета» (авт. Суханина С.Н.), «Уроки здоровья» (авт. Никитин К.Ф. ) и оценив возможности реализации поставленной цели, я попыталась применить в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками известные и хорошо зарекомендовавшие себя оздоровительные методики, адапттированные к старшему дошкольному возрасту.

* самомассаж по Никитину К. Ф, Солдатовой Т.А.  упражнения на растяжки по Миллеру Э. Б  степ- аэробика по Миллеру Э.Б.
* релаксация по Суханиной С.Н.
* гимнастика для глаз (из методики Аветисова Э.С.)

Включив эти методики в занятия, встал вопрос, как сделать эти занятия интересными и способствующими эффективному оздоровлению дошкольников ?

Зная, что ведущим видом деятельности дошкольников является игра и учитывая возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, их эмоциональность и увлеченность игровой деятельностью, вышеперечисленные оздоровительные методики осваивались на обучающих и тренирующих занятиях сюжетно-игрового типа.

Где наряду с традиционными методами обучения

* наглядные (показ упр.)
* словесные (название упр., описание, объяснения, команды, вопросы)
* практические (помощь, страховка)
* проблемно-поисковые (загадки, логические задачи)

использовались игровые (игровые задания, игровая мотивация, с внесением

атрибутов и костюмов, создания воображаемой ситуации) позволяют дольше поддерживать интерес детей и повышают эффективность выполнения упражнений. ( видео с облаками, цветами, радугой, - примером таких занятий являются сюжетноигровые занятия «Облака», «Весенняя полянка», «Рисуем радугу».

А сейчас я предлагаю вам познакомиться ближе с оздоровительными методиками, используемыми в работе с детьми старшего дошкольного возраста на занятиях

* игровой стретчинг Что же такое «стретчинг»? «Стретчинг» (от англ. растягивание) – оригинальная форма физических упражнений, обеспечивающая растягивание определенных групп мышц. Такие упражнения укрепляют мышцы спины, живота, разрабатывают суставы, улучшают кровообращение.

Например:

* растяжка «Кошка» (на каждый шаг левой руки и шаг левой ноги делается вдох, отводится голова назад, прогибается позвоночник вниз)
* растяжка «Кошка сердится» (на каждый шаг левой руки и шаг правой ногиделается выдох, кошка шипит, опускает подбородок к груди, выгибает спину). Упражнения выполняются индивидуально и в паре

Вы видите работу детей в паре с использованием оригинального доступного оборудования — колесо-батут. Дети выполняют упражнения на растяжки.

Работа в паре способствует обеспечению страховки, воспитанию ответственности и привлечению одновременного выполнения упражнения большим количеством детей. Оно помогает развивать у детей общую координацию, способствует укреплению мышечного тонуса. Хочу обратить ваше внимание на то, что перед выполнением растяжки следует включать самомассаж, чтобы подготовить организм к предстоящей деятельности.

Следующая методика. Самомассаж.

Мы знаем, что массаж - это мощный, биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, на сократительные способности и работоспособность мышц массируемого участка, а также эластичность суставов и связок. С помощью массажа можно повысить защитные свойства слизистых оболочек глотки, гортани, трахеи, бронхов, сердца.

Массаж можно включать во вводную часть занятий с элементами стретчинга для разогрева мышц, вместо общеразвивающих упражнений в основную часть любого занятия, в утрен. гимнастику и гимнастику пробуждения. Использование при выполнении самомассажа степ-платформы и ритмичной музыки на занятии позволяет ему быть похожим на ритмическую гимнастику и с большим удовольствием выполняется детьми.

Степ – аэробика- оздоровительный вид гимнастики. Включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные, динамический стретчинг).

Занятия степ -аэробикой повышают двигательную активность у детей, улучшают осанку, укрепляют опорно- двигательный аппарат, благотворно влияют на сердечно сосудистую и дыхательные системы, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки. Занятия детской степ – аэробикой проводятся в форме урока-тренировки.

Вы видите выступление детей на празднике, выполняющих комплекс упражнений степ- аэробики «Грибная полянка».

Хочу заметить, что выполнению степ - аэробики всегда предшествует выполнение упражнений самомассажа для разогрева мышц.

И следующая оздоровительная методика-Релаксация «Музыка цвета»

Вращение цветных полотнищ шелка - завораживают, успокаивают, укрепляют мышцы плечевого пояса, совершенствуют координацию движений, развивают чувство ритма.

Усложнив и скомбинировав упражнения, мы получим красочное цветомузыкальное представление «Музыка цвета».

Это релаксация и для детей, вращающих флаги и для детей-зрителей. Хорошо включать ее в развлечения, использовать в индивидуальной работе с детьми с проблемами в здоровье (вестибулярный аппарат), рекомендую педагогам планировать эти упражнения в занятия, как физкультурную паузу.

Уважаемые коллеги! Познакомив вас с оздоровительными методиками, которые я использую в физкультурно - оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста я предлагаю вам выбрать порядок включения этих методик в занятия из предложенных вам вариантов рабочих материалов У кого есть такие рабочие материалы, прошу мне помочь.

Пока коллеги работают, я хочу обратить ваше внимание, что на таких занятиях вместе с оздоровительными задачами решаются вопросы интеграции физического воспитания с другими образовательными областями — познавательно-речевой, художественно - эстетической, социально- личностной.

Вся работа строится с учетом принципов физического воспитания:

* комплексность
* постепенность
* систематичность
* учет эффективности действия оздоровительных факторов на состояниездоровья каждого ребенка

С осуществлением индивидуально-дифференцированного подхода к ребенку А теперь я предлагаю вам сравнить ваш вариант ответа с моим!

Вы, наверно, обратили ваше внимание на то, что в каждое занятие с любой оздоровительной методикой я включаю самомассаж, чтобы подготовить организм ребенка к работе.

С уверенностью могу сказать, что никакая деятельность по физическому воспитанию не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Только при условии положительных результатов всей физкультурнооздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям инструктора по физической культуре, и охотно пойдут на контакт.

Наши родители включились в совместную работу по оздоровлению своих детей после участия в совместных спортивных мероприятиях, когда они наяву увидели своих детей, выполняющих с удовольствием самомассаж, растяжки, релаксацию. Родители и сами приобщились к спорту.

Многие мамы наших воспитанников посещают занятия фитнесом, которые я провожу в вечернее время для педагогов детского сада и родителей.

Хочу отметить, что преобразования в организации педагогического процессазанятиях и выборе педагогического инструментария позволили более качественно решать вопросы физического воспитания. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития детей за 3 предыдущих года. Повысился уровень развития физических качеств и основных движений у детей. Изменились показатели заболеваемости.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес - все это дает положительный результат в работе: у большинства детей появилось стремление к расширению двигательного опыта и желание заниматься физической культурой.

Выступления детей на спортивных мероприятиях, конкурсах, спартакиадах- один из способов учета знаний и умений воспитанников старшего дошкольного возраста Участие детей в районной спартакиаде «Здоровячек» (2009г, 2010г), районном конкурсе «Пусть детство наше будет мирным и счастливым», номинация «Спортивная» ( 2008г., 2009г., 2010г.) принесло победу и еще раз подтвердило возросшие возможности детского организма к физическим нагрузкам, улучшение показателей физической подготовленности, интереса к двигательной культуре.

Уважаемые коллеги! Если я смогла заинтересовать вас своим опытом работы по использованию оздоровительных методик в физкультурно- оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста и у вас появилось желание включить в образовательный процесс хотя бы одну из них я буду рада поделиться с вами своими наработками. Приглашаю вас посетить сайт Администрации Пролетарского района.

И в заключение своего выступления я хотела бы сказать, что в этом зале собрались те люди, которым не безразлично здоровье и счастье наших детей. И я предлагаю вам выполнить вместе со мной упражнение, которое поможет Вам выразить свою любовь и подарить теплоту и нежность своего сердца детям.

Встаньте, сложите ладони, представляя, что вы держите в своих руках ребенка.

Чтобы его согреть, прижмите ладони к груди.

Вы почувствовали, как ваше тепло обогрело и обласкало маленького человечка, подарило частичку здоровья и нежности, любви и ласки, в которых так нуждаются наши дети.

**Спасибо за сотрудничество со мной!**

Анализ заболеваемости детей в сравнительных показателях

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **заболеваемость** | **2004 - 2005** | **2005 – 2006** | **2006 - 2007** | **2007- 2008** | **2008-2009** |
| Кол-во пропущенных дней на 1 ребенка | 8,9 | 8,2 | 5,5 | 4,8 | 3,7 |

Уровень физического развития детей

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направления деятельности** | **Уровень** | **2006-2007 (мл.гр)** | | **2007-2008 (ср.гр.)** | | **2008-2009 (ст.гр)** | |
| М  13 | Д  16 | М  13 | Д  16 | М  12 | Д  14 |
| Физическое развитие  на занятиях физкультуры | высокий | 5 | 5 | 8 | 6 | 8 | 6 |
| средний | 6 | 6 | 4 | 6 | 3 | 7 |
| низкий | 2 | 5 | 1 | 4 | 1 |  |

Из данной таблицы видно, что уровень физического развития детей стал значительно выше, что связано с качеством физкультурно-оздоровительной работы, построенной с учетом возрастных особенностей детей.

**VI. ЛИТЕРАТУРА**

1.Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М,1993

2.Ануфриева Л. Общефизическая подготовка детей на прогулке

(Дошкольное воспитание.1996,№2)

3.Борисова Л., Картавых Л. Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников. (Дошкольное воспитание.1996,№10)

4.Бочарова Н. Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек. (Дошкольное воспитание.1997,№12)

5.Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М.,1987

6.Дербицкая С. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании детей. (Дошкольное воспитание.1996,№8)

7.Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. М.,1989

8.Казаковцева Т. О программе учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». (Дошкольное воспитание.1996,№5)

9.Лимонтова М. Ритмическая гимнастика. (Дошкольное воспитание.1996,№6)

10.Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.,1999

11.Михайлова Л. Почему дети приходят в детский сад уже с нарушением опорнодвигательного аппарата. (Дошкольное воспитание.1996,№12)

12.Полтавцева Н. О программе знаний физической культуры для дошкольников.

(Дошкольное воспитание.1997,№5)

13.Чистякова М.И. Психогимнастика.М.,1995

14.Яковлева Л., Юдина Р. Работаем по программе «Старт»

(Дошкольное воспитание.1996 №№ 1-11;1997,№№ 1-8,10-12)