

**Всероссийская научно-методическая конференция  
"Методика и педагогическая практика"  
январь - июнь 2016 г.**

*Федотова Марина Алексеевна*

*Бодрова Елена Владимировна*

*Муниципальное образовательное учреждение*

*для детей дошкольного и младшего школьного возраста*

*начальная школа - детский сад №1*

*Город Углич, Ярославская область*

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ»**

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь. Одной из важнейших задач нашей образовательной организации является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий. Это обусловлено тем, что в настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Также наблюдается слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. В ходе мониторинга выяснилось, что дети испытывают «двигательный дефицит», в связи, с чем задерживается возрастное развитие всех физических качеств. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть.

Это и привело к необходимости организовать физическое воспитание в ОО таким образом, чтобы оно:

- обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие,



- помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления

здоровья и повышения его уровня;

- приобщало детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Цель работы: формирование у детей основ здорового образа жизни через использование специально организованных форм обучения воспитанников и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.

Поставлены следующие задачи:

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, понимания изначальности и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления у детей и их родителей через включение в проектную деятельность.
- внедрение инновационных технологий по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.
- повысить компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения. Вызывать у детей интерес к занятиям физической культурой посредством проектной деятельности.

Весь процесс внедрения здоровьесберегающих технологий в работу ОО строился в четыре этапа: (Приложение №1)

I этап – подготовительный (01.09.15г.-15.09.15г.) – **выбор цели проекта;**

II этап – организационный (15.09.15-15.10.15г.)– **разработка проекта;**

III этап – практический – (15.10.15г. – 30.04.15г.)- **выполнение проекта;**

IV этап – итоговый– (01.05.15г.-30.05.15г.) - **подведение итогов.**

**Участники проекта:** (Приложение №2)

- Дети
- Родители
- Педагоги и специалисты
- Методическая служба



- Администрация
- Медицинская сестра

### **Ожидаемый результат:** (Приложение №3)

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

Для повышения результативности работы в данном направлении педагогами были изучены и внедрены здоровьесберегающие технологии: кинезиологическая гимнастика, стретчинг, зверобика, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения. Использование указанных оздоровительных технологий в игровом варианте приучают детей сознательно относиться к своему здоровью, упражнения и оздоровительные техники останутся в памяти ребенка надолго.

**Кинезиологическая гимнастика** - одна из форм технологии сохранения и стимулирования здоровья. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга.

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

#### **Задачи:**

- Развитие межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие речи.
- Формирование произвольности.



- Снятие эмоциональной напряженности.
- Создание положительного эмоционального настроения.

Упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития.



**Игровой стретчинг.** Это система специально подобранных упражнений на растяжку мышц, проводимая в игровой форме. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных музыкальных произведений. Такие упражнения развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, быстроту реакции, внимание.

**Дыхательная гимнастика.** Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.



Регулярные выполнения дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.



**Зверобика** - это адаптированный для детей комплекс упражнений с элементами гимнастики, аэробики, хореографии и йоги. Малыши играют, бегают, скачут, догоняют, а также превращаются в весёлых и смешных животных. И всё это с задорной музыкой и под чутким руководством профессионального педагога. Практически все дети любят играть и изображать

животных. И это очень-очень полезно, ведь через эти игры дети учатся выражать свои эмоции, бороться со страхами, а ещё они просто много и активно двигаются.

**Гимнастика пробуждения** восстанавливает работоспособность после отдыха, тонизирует организм, в то же время носит оздоровительный характер.

**Цель:** повышение уровня здоровья, снижение заболеваемости, поднятие настроения и мышечного тонуса.

**Задачи:**

1. Устранение последствия сна (сонливости, вялости и т.п.)
2. Увеличить тонус нервной системы.
3. Усилить работоспособность основных систем организма (сердечно - сосудистой, дыхательной, системы жвс и др.).



Вся работа с детьми строилась в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ними:

- проведение с детьми тематических занятий и бесед «Сохрани свое здоровье сам», «Осанка – зеркало здоровья», «Спорт - это здоровье» и др.;
- физкультурно-оздоровительных мероприятий совместно с детьми дошкольного и младшего школьного возраста «Вместе весело шагать», «Зов джунглей», «Веселые старты», «Помоги себе сам» и др.;
- оформлены выставки детского творчества «Если хочешь быть здоров»;
- созданы уголки здоровья и спорта.

Дети и родители стали активными участниками проектов «Береги здоровье смолоду» и «Я расту здоровым».

Итогом реализации данных технологий явилась положительная динамика состояния здоровья детей. На данный момент в образовательной организации - 100 воспитанников, детей с 1 группой здоровья- 34ч. (34%), с 2 группой здоровья 64ч. (64%), с 3 группой здоровья – 2ч. (2%).



Мы должны сами верить в то, чему учим наших детей, так давайте же поверим, что здоровье – это самое главное в жизни человека, так как оно дает ему возможность самореализоваться, добиться цели в жизни, быть полезным людям и, конечно же, стать счастливым!

Приложение №1

	<p><b>Продолжительность проекта – 1 год</b>  <b>(01.09.2014г. – 31.08.2015г.)</b></p>	
<p><b>Этапы проекта</b></p>	<p><b>Деятельность педагога</b></p>	<p><b>Деятельность детей</b></p>
<p><b>1 этап</b>  <b>подготовительный</b>  <i>выбор цели проекта</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формулирует проблему (цель).</li> <li>- Выбор группы участников.</li> <li>- При постановке цели определяется и продукт проекта.</li> <li>- Вводит в игровую ситуацию.</li> <li>- Формулирует задачу.</li> </ul> <p>Анализ проблемы, определение источников информации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выбор критериев оценки результатов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вживание в ЗОЖ.</li> <li>- Принятие задачи.</li> <li>- Дополнение задач проекта</li> </ul>
<p><b>2 этап</b>  <b>организационный</b>  <i>разработка проекта</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сбор и уточнение информации по теме.</li> <li>- Помогает в решении задачи.</li> <li>- Планирование деятельности.</li> <li>- Организация деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Объединение детей в рабочие группы</li> </ul>
<p><b>3 этап</b>  <b>практический</b>  <i>выполнение проекта</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Практическая помощь.</li> <li>- Выполняется практическая часть проекта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование умений и навыков</li> </ul>
<p><b>4 этап</b>  <b>итоговый</b>  <i>подведение итогов</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализ выполнения проекта, достигнутых результатов</li> <li>- Подготовка к презентации.</li> <li>- Проводится «разбор полетов», оценка результатов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Представление продукта деятельности</li> </ul>





Предполагаемые результаты		
для детей	для родителей	для педагогов
<p>1) Сформированные навыки здорового образа жизни.</p> <p>2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости к инфекциям.</p> <p>3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.</p> <p>4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения</p>	<p>1) Сформированная активная родительская позиция.</p> <p>2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.</p> <p>3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ОО</p>	<p>1) Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.</p> <p>2) Повышение профессионального уровня педагогов.</p> <p>3) Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.</p> <p>4) Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение</p>