

# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА: ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОО

## Введение

Современная система дошкольного образования ставит перед собой приоритетную задачу – формирование основ здорового образа жизни и обеспечение благоприятного физического и психического развития каждого ребенка. В условиях возрастающей нагрузки на детский организм, вызванной как биологическими факторами, так и социальной средой, роль физкультурных занятий в дошкольных образовательных учреждениях (ДОО) приобретает особую значимость. Эти занятия являются не просто инструментом формирования двигательных навыков, но и мощным средством сохранения и укрепления здоровья воспитанников. В связи с этим, активное внедрение здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях становится актуальной необходимостью. Здоровьесберегающие технологии в контексте физкультурных занятий представляют собой комплекс педагогических, психологических и организационных мер, направленных на обеспечение максимального уровня здоровья ребенка, его полноценное развитие и обучение в условиях ДОО. Данные технологии призваны минимизировать негативное воздействие образовательной среды на детский организм, повысить его адаптационные возможности и сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

## **Актуальность применения здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях**

Современный ребенок в ДОО подвергается ряду факторов, потенциально негативно влияющих на его здоровье:

- **Увеличение числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья:** Отмечается рост числа детей с нарушениями осанки, плоскостопием, аллергическими заболеваниями, нарушениями зрения и слуха, а также с психоэмоциональными проблемами.
- **Снижение двигательной активности вне ДОО:** Урбанизация, повсеместное распространение гаджетов, ограниченные возможности для активных игр на свежем воздухе приводят к гиподинамии, которая является одной из основных причин развития многих заболеваний.
- **Психоэмоциональное напряжение:** Информационная перегрузка, высокая интенсивность учебного процесса, а также индивидуальные особенности нервной системы ребенка могут вызывать стресс и эмоциональные расстройства.

- **Недостаточное внимание к индивидуальным особенностям:** Традиционные подходы к организации занятий не всегда учитывают возрастные, индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка, что может приводить к перегрузкам или, наоборот, к недостаточной стимуляции.

Физкультурные занятия, при правильной организации и применении здоровьесберегающих технологий, способны выступать в роли мощного компенсаторного механизма, нивелируя негативное воздействие перечисленных факторов. Они способствуют:

- **Укреплению опорно-двигательного аппарата:** Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, развитие координации движений.
- **Развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем:** Повышение выносливости, улучшение кровообращения, тренировка дыхательных мышц.
- **Повышению иммунитета:** Адаптация организма к меняющимся условиям среды, снижение заболеваемости.
- **Стимуляции нервной системы:** Развитие высших психических функций (внимание, память, мышление), улучшение эмоционального состояния.
- **Формированию устойчивой мотивации к двигательной активности:** Привитие интереса к занятиям физкультурой, как к средству поддержания здоровья.

### **Цель и задачи внедрения здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях**

**Цель:** Создание условий для максимально эффективного сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в процессе физкультурных занятий, формирование у них основ ценностного отношения к собственному здоровью.

#### **Задачи:**

1. **Оптимизация двигательной активности:** Обеспечение адекватной двигательной нагрузки, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей, избегая переутомления.
2. **Профилактика заболеваний:** Реализация комплекса мер, направленных на предупреждение нарушений осанки, плоскостопия, острых респираторных заболеваний и других распространенных детских недугов.

3. **Развитие адаптационных возможностей организма:** Стимулирование психофизиологических систем ребенка для повышения его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды.
4. **Формирование осознанного отношения к здоровью:** Развитие у детей понимания ценности здоровья, формирование навыков самоконтроля и самопомощи.
5. **Создание благоприятного психоэмоционального климата:** Обеспечение позитивной атмосферы на занятиях, снижение уровня стресса, развитие уверенности в себе.
6. **Индивидуализация образовательного процесса:** Учет особенностей каждого ребенка (состояние здоровья, уровень физического развития, темперамент) при планировании и проведении занятий.
7. **Внедрение современных здоровьесберегающих методик и технологий:** Использование инновационных подходов в организации физкультурно-оздоровительной работы.

### **Основные направления здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях**

Применение здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях охватывает несколько ключевых направлений, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга:

#### **1. Организационно-педагогическое направление:**

- **Рациональное построение занятия:** Соблюдение оптимального соотношения частей занятия (подготовительной, основной, заключительной), учет возрастных особенностей и уровня подготовленности детей.
- **Гигиенические условия проведения занятий:** Обеспечение достаточного освещения, проветривания, поддержание оптимальной температуры в спортивном зале.
- **Обеспечение безопасности:** Использование исправного спортивного инвентаря, обучение правилам безопасности при выполнении упражнений, тщательный контроль за действиями детей.
- **Индивидуализация и дифференциация:** Предоставление детям возможности выбора упражнений (при наличии такового), дифференцированный подход к дозировке нагрузки, использование модификаций упражнений для детей с ОВЗ или низким уровнем физической подготовленности.
- **Формирование мотивации:** Использование игровых методов, создание ситуации успеха, поощрение и стимулирование активного участия детей.

- **Интеграция с другими областями:** Связь физкультурных занятий с темами, изучаемыми на других занятиях (например, знание частей тела, правил безопасности, сезонных явлений).

## 2. Физиотерапевтическое направление:

- **Адаптивная физическая нагрузка:** Подбор упражнений с учетом индивидуальных возможностей ребенка, постепенное увеличение интенсивности и продолжительности нагрузки.
- **Профилактика нарушений осанки и плоскостопия:** Включение в занятия специальных упражнений для укрепления мышц спины, живота, стоп. Использование корригирующих дорожек, массажных мячей, ребристых поверхностей.
- **Развитие координации и равновесия:** Использование упражнений на балансировку, зрительно-моторной координации, тренировка вестибулярного аппарата.
- **Дыхательная гимнастика:** Обучение правильному дыханию, включение специальных упражнений для развития дыхательной мускулатуры, повышение кислородной емкости легких.
- **Звуковая гимнастика:** Использование упражнений, сочетающих определенные звуки с движениями, для стимуляции артикуляционного аппарата и общего тонуса организма.

## 3. Психолого-педагогическое направление:

- **Эмоциональная регуляция:** Создание позитивной атмосферы, использование юмора, поощрение, снижение уровня тревожности.
- **Развитие волевых качеств:** Формирование настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности.
- **Развитие коммуникативных навыков:** Организация подвижных игр, где дети учатся взаимодействовать, сотрудничать, соблюдать правила.
- **Снятие психомышечного напряжения:** Использование элементов релаксации, аутотренинга, направленных на расслабление и восстановление.
- **Развитие самосознания:** Обучение детей самоконтролю, осознанию своего состояния (усталость, бодрость), пониманию влияния физической активности на самочувствие.

## 4. Сенсорно-интегративное направление:

- **Стимуляция различных сенсорных систем:** Включение упражнений, задействующих тактильную, проприоцептивную, вестибулярную, зрительную и слуховую системы.
- **Использование сенсорных материалов:** Применение разнообразного инвентаря с различными текстурами, цветами, звуками (мягкие мячи, тактильные дорожки, песок, крупы, гидрогелевые шарики).
- **Интеграция движений и ощущений:** Создание условий, где дети учатся управлять своим телом, ориентироваться в пространстве, реагировать на различные стимулы.

### **Примеры здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях**

Рассмотрим конкретные примеры применения здоровьесберегающих технологий на различных этапах физкультурного занятия:

#### **1. Подготовительная часть (разминка):**

- **Приветствие и настрой:** Вместо традиционного “Здравствуйте, дети!” можно использовать приветствие с элементами движения: “Здравствуйте, ребята! Похлопаем в ладоши, потопаем ногами, улыбнемся друг другу!” Это сразу вовлекает детей и создает позитивный настрой.
- **Ходьба:**
  - **Ходьба по “волшебной тропинке”:** Ходьба по тактильной дорожке с различными покрытиями (ребристая, с пупырышками, с мягкими элементами) для стимуляции стоп и профилактики плоскостопия.
  - **Ходьба с имитацией:** “Идем как медведи” (широкие шаги, с наклоном корпуса), “Идем как цапли” (высокое поднятие колен), “Идем как зайчики” (прыжки на двух ногах). Такая имитация делает упражнение более интересным и способствует развитию воображения.
  - **Ходьба с элементами дыхательной гимнастики:** Во время ходьбы предлагается делать глубокий вдох при поднятии рук вверх и выдох при опускании.
- **Бег:**
  - **Бег по “кочкам”:** Преодоление небольших мягких модулей или конусов, что развивает ловкость и координацию.
  - **Бег с изменением направления:** По звуковому или зрительному сигналу дети меняют направление бега, что тренирует реакцию и пространственную ориентацию.
- **ОРУ (общеразвивающие упражнения):**
  - **“Солнышко лучистое”:** Круговые движения руками, как лучи солнца, с акцентом на правильное дыхание.

- **“Дерево растет”**: Наклон вперед при выдохе, выпрямление при вдохе.
- **“Маятник”**: Наклоны корпуса в стороны, как маятник часов.
- **Использование зеркала**: Дети повторяют движения перед зеркалом, что помогает им лучше контролировать свое тело и осанку.
- **“Пружинка”**: Приседания с пружинящими движениями, развивающие мышцы ног и укрепляющие суставы.

## 2. Основная часть:

- **Упражнения на развитие координации и равновесия:**
  - **“Цветок распускается”**: Медленное поднятие на носки, руки вверх, с последующим медленным опусканием.
  - **“Летчик”**: Стоя на одной ноге, вторая нога отведена назад, руки в стороны – тренировка равновесия.
  - **“Поезд”**: Движение по “рельсам” (линия на полу), с правильной постановкой стопы.
- **Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата:**
  - **“Лодочка”**: Лежа на животе, прогнуться в спине, поднимая руки и ноги (укрепление мышц спины).
  - **“Пловец”**: Имитация плавательных движений на животе.
  - **“Кошка”**: Стоя на четвереньках, прогибание и выгибание спины.
  - **“Гусеница”**: Передвижение руками вперед, подтягивая ноги (для развития мышц плечевого пояса).
  - **Использование фитболов**: Упражнения на фитболах для развития равновесия, укрепления мышц кора.
- **Упражнения на развитие дыхания:**
  - **“Надуй шарик”**: Глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот, имитируя надувание шарика.
  - **“Ветер”**: Выдувание воздуха через трубочку, чтобы сдвинуть легкий предмет (например, ватку).
- **Подвижные игры:**
  - **“Цветные автомобили”**: Дети – “машины”, которые ездят по залу. По сигналу ведущего (называющего цвет) дети должны остановиться у соответствующего цвета (на полу разложены цветные коврики или нарисованы круги). Это развивает реакцию и умение ориентироваться.
  - **“Солнышко и дождик”**: Игра на реакцию. “Солнышко” – дети бегают и играют, “Дождик” – дети прячутся под навес или “зонтик”.

- **“Кошки-мышки”**: Классическая игра, где дети учатся ловкости и избеганию “опасности”.
- **Использование правил**: Введение правил игры, которые дети должны соблюдать, способствует развитию самоконтроля и дисциплины.
- **Упражнения с элементами пальчиковой гимнастики**: Синхронное выполнение движений руками и пальцами с основными двигательными действиями. Например, во время ходьбы выполнять движения пальцами, имитирующие “распускающийся цветок” или “дождик”.

### 3. Заключительная часть (заминка):

- **Спокойная ходьба**: Ходьба в медленном темпе, с упражнениями на расслабление.
- **Дыхательная гимнастика**: Упражнения на восстановление дыхания, глубокий вдох и медленный выдох.
- **Релаксация**:
  - **“Облака”**: Дети лежат на спине, закрыв глаза, представляют себя плывущими по облакам.
  - **“Волшебные сны”**: Лежа на коврике, слушают спокойную музыку и представляют себе приятные образы.
  - **Легкий самомассаж**: Поглаживание рук, ног, шеи.
- **Рефлексия**:
  - **“Какое у тебя настроение?”**: Детям предлагается выбрать карточку с изображением смайлика, соответствующего их настроению после занятия.
  - **“Что тебе понравилось больше всего?”**: Краткое обсуждение занятия, фокусируясь на позитивных моментах.

### Специфические здоровьесберегающие технологии, применяемые на физкультурных занятиях:

- **Арт-терапевтические элементы**: Использование рисунков, лепки, пластилинографии для выражения эмоций, связанных с физической активностью. Например, после интенсивной игры дети могут нарисовать то, что им запомнилось или какие чувства они испытывали.
- **Музыкотерапия**: Использование специально подобранной музыки для сопровождения различных частей занятия (бодрая музыка для разминки, спокойная – для заминки). Музыка может задавать темп, ритм, создавать эмоциональный фон.

- **Кинезиологические упражнения:** Упражнения, направленные на синхронизацию работы полушарий головного мозга. Примеры: “координационная лестница”, “ухо-нос”, “крест-накрест”. Эти упражнения улучшают внимание, память, речь и моторику.
- **Игровой массаж:** Проведение легкого самомассажа или массажа по цепочке с использованием стихотворных форм. Например, “Мы капусту рубим-рубим...” – каждое действие сопровождается поглаживанием или легким постукиванием.
- **Элементы йоги для детей:** Специально адаптированные позы йоги, направленные на развитие гибкости, силы, координации и формирование правильной осанки.

### **Контроль и оценка эффективности применения здоровьесберегающих технологий**

Оценка эффективности внедрения здоровьесберегающих технологий осуществляется комплексно и включает в себя:

- **Мониторинг состояния здоровья детей:** Регулярное отслеживание показателей физического развития, уровня заболеваемости, наличия функциональных отклонений (например, осанки, плоскостопия).
- **Педагогическая диагностика:** Оценка уровня физической подготовленности детей (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость) с использованием адаптированных методик.
- **Наблюдение за динамикой развития:** Фиксация изменений в двигательных навыках, поведенческих реакциях, психоэмоциональном состоянии детей.
- **Анализ обратной связи:** Сбор информации от детей, родителей и коллег о результативности применяемых технологий.
- **Анализ посещаемости:** Отмечается снижение пропусков занятий по болезни.

### **Взаимодействие с родителями и специалистами**

Эффективность применения здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях значительно повышается при условии тесного сотрудничества с родителями и другими специалистами ДОУ.

- **Информирование родителей:** Регулярное проведение родительских собраний, консультаций, выпуск информационных буклетов, посвященных важности физической активности и здоровьесберегающих технологий.

- **Вовлечение родителей:** Проведение совместных спортивных мероприятий, “Дней здоровья”, где родители могут активно участвовать вместе с детьми.
- **Рекомендации для домашней реализации:** Предоставление родителям простых комплексов упражнений для выполнения дома, советов по организации двигательной активности ребенка в свободное время.
- **Сотрудничество с медицинскими работниками:** Регулярное взаимодействие с медицинским персоналом ДОО для получения актуальной информации о состоянии здоровья детей и корректировки нагрузки.
- **Взаимодействие с психологом и логопедом:** Координация усилий по развитию у детей когнитивных функций, эмоциональной сферы и речевых навыков через двигательную активность.

### **Заключение**

Применение здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях в ДОО является не просто модным трендом, а научно обоснованной и практически необходимой стратегией, направленной на гармоничное физическое, психическое и социальное развитие подрастающего поколения. Эти технологии позволяют не только сформировать крепкое здоровье у детей, но и воспитать у них осознанное отношение к своему благополучию, подготовить их к жизни в современном мире, где физическая активность и забота о себе играют ключевую роль. Интеграция разнообразных методов и приемов, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также тесное сотрудничество с родителями и коллегами – вот залог успешного внедрения здоровьесберегающих технологий и формирования здорового поколения.