

Обобщение и представление педагогического опыта работы на Всероссийском уровне в рамках педагогического конкурса имени Л.С. Выготского – 2019 по теме "Нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного возраста"

Подготовила: Н.И. Любченко, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории МБДОУ №1 «Родничок» Карасукского района, Новосибирской области.

Из опыта работы.



В связи с введением ФГОС ДО в практическую работу детских садов, проблема организации физического развития детей выдвигается на одно из первых мест. В настоящее время перед дошкольным образованием стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. ФГОС к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяет, как одну из важнейших задач «Охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание оптимальных условий безопасной образовательной среды, разработку и осуществление комплекса профилактической и оздоровительной деятельности. В соответствии с выше сказанным, особую актуальность приобретает поиск современных эффективных технологий, методик, новых средств, форм, методов и приёмов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание необходимых условий для всестороннего гармоничного развития личности каждого ребёнка.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение

осанки, координации движений, снижение уровня развития гибкости, ловкости, вызывает задержку возрастного развития, наблюдается плоскостопие. По результатам анкетирования родителей, индивидуальных бесед, изучения данных физического здоровья детей сделаны выводы, что большая часть моих воспитанников так же испытывает дефицит двигательной активности, что конечно, негативно отражается на их здоровье, отсюда увеличивается уровень заболеваемости. На вопрос «Соблюдаете ли вы режим дня в своей семье?» 60% родителей затрудняются ответить. Не многие организуют совместные с детьми «весёлые и полезные динамические минутки», наблюдается поверхностный интерес семей к проблеме. И в нашем детском саду комбинированного вида №1 «Родничок» осуществляется оздоровительная деятельность с детьми с ограниченными возможностями здоровья. А эта часть воспитанников наиболее соматически и физически ослаблена.

Вырастить и воспитать здорового человека, гармонически развитую личность – это наша главная задача. Для этого в настоящее время есть различные пути и возможности. Сегодня я предлагаю вашему вниманию «Гимнастику маленьких волшебников», которая включает в себя нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного возраста, разработанные педагогом из Семипалатинской области Т.В. Нестерук. Данная методика апробируется в нашем образовательном учреждении и уже дала положительные результаты. Проект адресован воспитанникам старшего и младшего дошкольного возраста, родителям, педагогам ДОУ.

«Гимнастика маленьких волшебников» - это иллюстрированная нетрадиционная методика, по которой, даже с самыми маленькими детьми в детских садах, семье можно проводить занятия по закаливанию и оздоровлению детского организма. Основной **целью** проведения игр и упражнений являются: профилактика простудных заболеваний, закаливание детей, подведение дошкольников к сознательному умению быть здоровым, внимательным, чутким, учить освобождаться от стрессов, перенапряжения, дать необходимые правильные умения проведения точечного самомассажа.

«Гимнастика маленьких волшебников» содержит разнообразный оздоровительный материал. Мы для себя определили восемь основных блоков и соответствующие к ним игры и упражнения: - Волшебная гимнастика; - Самомассаж; - Улучшаем осанку; - Психогимнастика; - Йога в игре; - Дыхательная гимнастика; - Звуковая гимнастика; - Гимнастика для глаз. Каждый блок содержит свою **цель**. Предлагаемая система занятий комплексно воздействует на развитие ребёнка. Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дети, по каким-либо причинам не желающие выполнять упражнения, могут просто наблюдать или выполнять частично. Дозировка и темп зависят от возраста детей, настроения на данный момент, от их состояния здоровья. Ещё, все эти игры и упражнения ценны тем, что кроме прямого физического воздействия на определённые

группы мышц, они параллельно улучшают работу некоторых внутренних органов и систем детского организма. Задействована дыхательная, пищеварительная системы, происходит положительное воздействие на кишечник, голосовые связки, миндалины, щитовидную железу.

Игры и упражнения содержат какой-либо образ или простой сюжет и, увлеченно включаясь в игру, дети наперебой предлагают свои варианты движений, что уже само является началом детского творчества. В то же время они получают первые элементы знаний о самомассаже, о медицинской помощи, которую могут оказать своим товарищам. В процессе игры дети «плачут» и смеются, могут вволю покричать и погримасничать, свободно выражая свои эмоции; они полностью раскрепощены и не думают о терапевтическом эффекте, который дают эти упражнения. Для них это только игра, а в результате, кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети получают внутреннюю свободу, умиротворение, открытость и, как маленькие волшебники, несут эти качества в семью, делая взрослых добрее, мягче, светлее.

Перед тем, как применить методику Т.В. Нестерюк на практике в воспитательно-оздоровительном процессе детей, с педагогами детского сада был проведён мастер-класс, где воспитатели и специалисты получили необходимые теоретические и практические знания.

На основе методики оздоровления педагога из Семипалатинской области Т.В. Нестерюк, мной было составлено методическое пособие «Гимнастика маленьких волшебников», которое широко используется педагогами всех возрастных групп. Игры и упражнения можно включать в различные аспекты воспитательно - образовательного процесса: в ходе НОД по физической культуре, как составляющий элемент утренней или бодрящей гимнастики, в определённых режимных моментах и т.д. Когда дети старшего дошкольного возраста качественно освоят все элементы предлагаемых игровых упражнений, они могут выполнять их самостоятельно, объединяясь в микро группы или индивидуально по собственному желанию, закрепляя и оттачивая. Для этого, в каждой группе, в «Центре движений», определён и оформлен специальный сектор, который так и называется «Гимнастика маленьких волшебников».

Важным результатом реализации данного проекта, несомненно, является профилактика простудных заболеваний у наших воспитанников, общее закаливание детского организма. Дошкольники сознательно заботятся о своём здоровье, внимательны и чутки к здоровью окружающих, правильно и целенаправленно выполняют точечный самомассаж. Знают и понимают для того, чтобы точечный массаж не выполнялся только механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Тогда подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях,

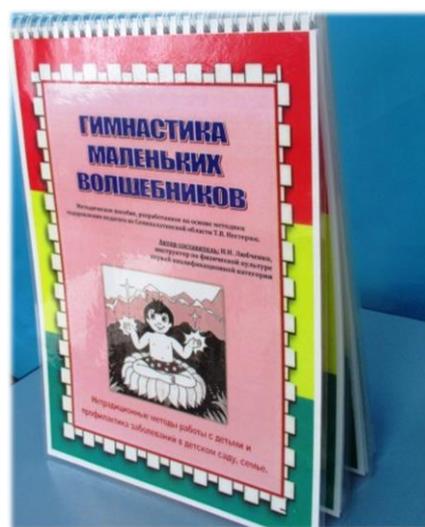
когда сочетается с «общением» со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов. Каждый ребенок не просто «работает» — он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы и любви.

Во время проведения игр и освоенных упражнений из разных блоков «Гимнастики маленьких волшебников» снижается уровень физического и психического напряжения. Дети умеют самостоятельно расслаблять свою нервную и мышечную системы, снимать утомление, контролировать свободное дыхание, задерживать его в некоторых игровых моментах, освобождаться от стрессов, перенапряжения, разгружаться, что развивает их волевые центры, воспитывает чувство доброты, отзывчивость на чужую боль. Умеют концентрироваться на увиденном и услышанном, владеть своим телом, сдерживать свои порывы и эмоции, прислушиваться к внутренним ощущениям и движениям, к собственным мыслям.

Так как, игровая терапия является наиболее эффективным методом развития «здоровых» эмоций у детей, наши дошкольники социально-эмоционально компетентны в современном детском обществе.

Главное - помочь каждому ребёнку раскрыть и проявить его собственные потенциальные возможности, создавая для этого необходимые благоприятные условия. Чтобы, взрослея, каждый из детей был готов осознанно вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих.

В процессе реализации проекта, параллельно занимаюсь активным самообразованием и повышаю квалификацию в данном направлении, в соответствии с требованиями профессиональных стандартов осваиваю дополнительные программы. Участвую в работе методических объединений, семинарах, конференциях, вебинарах на разных уровнях, транслирую в педагогических коллективах опыт практических результатов своей деятельности.



Приложение. Видеоролик «Гимнастика маленьких волшебников» -
<https://youtu.be/IYz1a1IbbPo>