

Выступление на районном семинаре-практикуме для воспитателей дошкольных образовательных учреждений Карасукского района Новосибирской области по теме «Инновационные методики и формы в работе с детьми дошкольного возраста»

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



Вырастить и воспитать здорового человека, гармонически развитую личность – это наша главная задача. Для этого в настоящее время есть различные пути и возможности. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного возраста:

- «Минутки шалости»,
- «Минутки тишины»,

- «Гимнастику маленьких волшебников», которая включает в себя нетрадиционные методы работы с детьми, разработанные педагогом из Семипалатинской области Т.В. Нестерюк.

Данные методики апробируется в нашем образовательном учреждении и, очень надеемся, в скором времени, дадут положительные результаты.

Начну я с «Гимнастику 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. Я составила вот такую методичку (показ). И так, блоки:

- 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. Дыхание при выполнении упражнений свободное, но с детьми 6—7 лет можно проводить задержку дыхания в некоторых игровых моментах. Дозировка и темп зависят от возраста детей, настроения на данный момент, от их состояния здоровья.

И 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. Это развивает в них чувство доброты, отзывчивость на чужую боль. 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.

Немного подробнее скажу о самомассаже. Для того, чтобы точечный массаж не выполнялся только механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой у детей. 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. Ребенок здесь не просто «работает» — он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы и любви.

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 (слайд).

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. То есть, там, где это необходимо и целесообразно.

Когда дети старшего дошкольного возраста качественно освоют 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 подготовительной группе в центре движений определён и оформлен специальный сектор, который так и называется «Гимнастика маленьких волшебников» (показ).

На фото вы можете посмотреть выполнение нашими воспитанниками уже освоенных игровых упражнений из разных блоков «Гимнастики маленьких волшебников» (слайды).

Что же касается следующих нетрадиционных методов здоровьесбережения наших воспитанников.

«Здоровое» эмоциональное развитие дошкольника является одним из важнейших условий его воспитания. В связи с этим, встаёт такая задача, как научить каждого ребёнка стать социальноэмоционально компетентным в современном обществе сверстников и взрослых. Наиболее эффективным методом развития «здоровых» эмоций у детей, конечно же, является игровая терапия. Поэтому мы, в нашем дошкольном образовательном учреждении, ввели такие методики

здоровьесбережения, как «Минутки шалости», «Минутки тишины». «Минутка шалости» - это эмоциональная разгрузка, проводится для расслабления нервной системы и физического напряжения детей. Ребятам предлагается «пошалить». Каждый ребёнок делает то, что ему хочется: прыгает, бегает, кувыркается, танцует, резвится. Через 1-2 мин. объявляется конец шалости. После «Минутки шалости» проводятся «Минутки тишины» (расслабление, релаксация). Релаксация снимает эмоциональное напряжение дошколят, их физическое утомление - воспитанники удобно располагаются, так, чтобы их мышечная система полностью расслабилась: ложатся на ковёр или индивидуальные коврики, если дети в эту минуту сидят, то спина прямая, но не напряжена, желательно иметь устойчивую опору, ноги и руки свободны и тоже расслаблены. Педагог на фоне спокойной музыки проговаривает текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей. В тексте даются различные конкретные позитивные установки: «Вам хорошо, спокойно, тепло, уютно. Когда вы встанете, вы будете здоровы, веселы, полны сил и т.д.». Во время «Минутки тишины» дети приходят в себя, успокаиваются под интересный, завораживающий маленький рассказ воспитателя.

В своей практической деятельности мы используем, как комплексные тематические «Минутки шалости», так и минутки, придуманные или задуманные самими детьми. Такие минутки используются нашими воспитателями и в момент, когда надо разрядить обстановку в группе и снять эмоциональное напряжение ребят.

«Минуты тишины» - это довольно специфическая форма работы, способствующая развитию волевых качеств дошкольников. Здесь дети познают мир через услышанные звуки. В целях снижения уровня физического и психического напряжения, такие минуты организуются педагогами нашего детского сада в первой половине дня после динамических занятий, перед выходом на прогулку после всех занятий и т.п.

Основные **задачи**, которых мы придерживаемся - это помочь детям научиться концентрироваться на услышанном, владеть своим телом, сдерживать свои порывы и эмоции, контролировать движения, терпеливо ждать. С нашей точки зрения, «Минутки тишины», полезны не столько как физический отдых, сколько как уникальный стимул для развития волевых центров каждого ребёнка.

«Минутки тишины» являются одним из самых оптимальных средств воспитания детского внимания. Дети учатся прислушиваться не только к внешним звукам и движениям, но и к собственным мыслям. Наша

практика показывает, что эффект занятий тишины достигается не сразу, эти занятия требуют особой техники и времени.

Вот такие методические **рекомендации** предлагаются к проведению минуток тишины.

1. Минутки тишины можно использовать на разных этапах занятия в соответствии с темой и целями.

2. Подбор текстов для минуток тишины осуществлять с учетом возраста детей, темой и целями.

3. Продумывать музыкальное сопровождение для создания визуализации текста и эмоционального настроения.

4. Придерживаться общих правил к проведению минуток тишины:

4.1. Посадка. Спина прямая, но не напряжена, желательно иметь устойчивую опору, ноги и руки свободны и тоже расслаблены.

4.2. Дыхание в самом конце минутки. 2 – 3 раза вдох – выдох, словно образно задуть свечу на ладони.

4.3. Спокойный выход. Открыть глаза. Улыбнуться. Подтянуться.

5. При подаче текста голос должен быть плавный, спокойный, выразительный и размеренный.

Приложение 1. Презентация опыта работы по теме:

«Инновационные методики и формы здоровьесбережения: - «Гимнастика маленьких волшебников», - «Минутки шалости», - «Минутки тишины».

Приложение 2. Методическое пособие **«Гимнастика маленьких волшебников»**, разработанное на основе методики оздоровления педагога из Семипалатинской области Т.В. Нестерюк. Автор-составитель: Н.И. Любченко, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории.

Приложение 3. Методический сборник **«Инновационные формы здоровьесбережения «Минутки шалости», «Минутки тишины»**», разработанный для педагогов, воспитателей, инструкторов по физической культуре ДОУ, родителей. Автор-составитель: Н.И. Любченко, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории.