

Выполнила воспитатель
старшей группы
ГБДОУ детский сад № 50
Адмиралтейского района СПб,
педагог первой
квалификационной категории
Неметуллаева Юлия Валерьевна

Консультация для воспитателей «Инновационные методы в формировании культуры здоровья у дошкольников»

В современных условиях сохранение жизни, охрана и укрепление здоровья настоящего и будущего поколений является одной из центральных задач развития человечества. Здоровье подрастающего поколения – общемировая проблема XXI века.

Потребности современного общества, отражены во ФГОС ДО и диктуют необходимость всестороннего развития личности. Это возможно при использовании разнообразных подходов, в том числе, и к физическому воспитанию и обучению детей. Оздоровление детей средствами физической культуры-одно из важнейших задач ФГОС ДО.

Начиная с дошкольного возраста взаимодействие с ребенком должно быть нацелено на формирование ценностного отношения к здоровью, обеспечивать систему знаний о здоровье, то есть формировать в системе, включающих знания детей о приемах и способах поддержания собственного здоровья, а также формах и методах его сохранения и укрепления; воспитывать ребенка как субъекта, ценящего здоровье и владеющего навыками здоровьесберегающей деятельности. Доказано, что система профилактических мероприятий по формированию здоровья подрастающего поколения может быть эффективной только в том случае, если она охватывает все стороны жизнедеятельности ребенка и реализуется последовательно в течение всего периода детства. Поэтому актуальной становится проблема формирования культуры здоровья дошкольников в системе интегрированного подхода: включении работы по охране, укреплению и формированию культуры здоровья во все образовательные области посредством игры.

Особого внимания заслуживают инновации в области физического воспитания дошкольников. Существенная доля инновационных разработок последних лет основывается на идее интеграции физического и умственного воспитания дошкольников. Наиболее эффективной методикой является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Рассмотрим примеры инновационных здоровьесберегающих технологий:

- Гимнастика пробуждения после ночного или дневного сна стала разумной альтернативой традиционной зарядке. Целью гимнастики пробуждения является создание педагогом таких двигательных-игровых условий, при которых ребенок смог бы естественным образом перейти из состояния сна, покоя, небытия к состоянию оптимальной психофизической готовности. Проводится в виде ситуационной мини-игры, двигательной-игровой сказки, посредством образных движений. Такой разумный переход из одного состояния в другое

позволил сохранить позитивный эмоциональный фон, избежать возбуждающего стресса, постепенно подготовиться к активным учебным действиям первой или второй половины дня.

В идеале гимнастика пробуждения должна начинаться на кроватях дома под руководством родителей, после чего дети отправляются в детский сад в необходимом тоническом состоянии. Однако этот вариант не может быть гарантирован – поэтому гимнастика пробуждения выполнялась под руководством педагога уже в ДОУ.

Утренняя гимнастика пробуждения, в зависимости от времени года и погодных (температурных) условий проводилась на улице (на площадке, мини-стадионе, любом другом подходящем для этого месте, а также в помещении (в групповой комнате, в музыкальном или физкультурном зале).

Гимнастика пробуждения после дневного сна всегда проводилась в условиях спальни, на кроватях или с использованием межкроватьного пространства (в зависимости от конструкции кроватей и интерьера спальни) сразу после тихого часа. Здесь необходимо учесть основные типы отдыха ребенка (не спящие вообще, нестабильно спящие, крепко спящие, чтобы постепенно вовлекать детей в процесс пробуждения. Для гимнастики пробуждения подходят как раз такие спокойные, мягкие, «кошачьи» движения в состоянии оптимальной (равномерной) нагрузки на позвоночный столб.

- «Забавные физкультуринки» – новая, более гибкая и демократичная форма гимнастики пробуждения. Ее отличие от гимнастики пробуждения заключается в том, что в работе с детьми педагог теперь не использует единый игровой сюжет (поскольку дети приходят в детский сад по-разному, также как просыпаются они днем не все одновременно, а постепенно).

Под «забавными физкультуринками» подразумеваются отдельные игровые упражнения, не связанные друг с другом по сюжету, желательно, с веселыми, юмористическими названиями. Удобны для проведения как в помещении, так и на улице. Использовались в качестве динамической разминки в процессе относительно долгой учебной статической деятельности. «Забавные физкультуринки» отличает их веселость, радость – именно здесь педагог в полной мере может реализовать такой важный для дошкольной педагогики клоунада-стиль (мим-стиль) (по Н. Н. Ефименко, скомороший стиль (по В. Т. Кудрявцеву).

- Горизонтальный пластический балет (ГПБ) – это новая эстетико-оздоровительная технология, сочетающая в себе элементы физической культуры, хореографии, ритмики, пантомимы, художественной гимнастики, аэробики, аква-аэробики, йоги, пилатеса. Может выступать в качестве отдельной малой формы физического воспитания дошкольников. Начинается программа ГПБ из следующих стартовых поз: позы «эмбриона» (лежа на боку, сгруппировавшись), позы «полуэмбриона» (то же самое, только несколько раскрыв туловище и конечности; похожа на типичную позу сна), лежа на спине, лежа на животе, в позе на низких четвереньках (в собранном коленно-локтевом положении). Большинство поз и упражнений в ГПБ осуществляется в лежаче-горизонтированных, четырехопорных («животных») положениях – можно вести речь о партерной гимнастике, выполняемой в кошачьем стиле.

Для горизонтального пластического балета характерны относительно медленные, спокойные, плавные движения, приближающиеся к естественным ритмам функционирования основных систем организма (частоты дыхания, сердечных сокращений в спокойном состоянии, ритмичных сокращений желудка и кишечника и др.).

- Физкультурная сказка – это новый тип занятия по физической культуре, в основу которого положен спектакль, целостное игровое действие с хорошо продуманным методическим и литературным сюжетом. Здесь есть увертюра, развитие сюжета, его кульминация и послесловие, мораль. Это – «Театр физического воспитания». Такие физкультурные сказки разрабатываются педагогом на основе больших тематических игр, запланированных для реализации в данном конкретном ДОУ. Они связаны с календарем, государственными

праздниками, значимыми датами, региональными особенностями, а также другими образовательными направлениями.

- Самомассаж-массаж, выполняемый самим ребёнком в игровой форме. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

- Психогимнастика - технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем: проведение психофизической разрядки; развитие познавательных психических процессов; нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами; коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика может представлять собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают: разыгрывание этюдов с использованием мимики и пантомимы; этюдов на изображение эмоций или качеств характера; этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

- "Алфавитом телодвижений" этот комплекс двигательных действий был назван С. И. Веневцевым.

Цель методики - с помощью увеличения двигательной активности осуществлять коррекцию развития речи, физического развития, а также способствовать обучению дошкольников грамоте.

"Алфавит телодвижений" состоит из 33 двигательных поз, образно представляющих буквы алфавита.

Дети на слух и зрительно воспринимают название буквы и, используя мышечное чувство и мышечное движение, изображают эту букву. И наоборот, анализируя ту или иную позу, называют изображаемую букву.

В данном случае соединяется абстрактное представление буквы с мышечными ощущениями. Благодаря чему условные связи в коре головного мозга укрепляются и в последствии легко воспроизводятся. Движения, которые выполняются при показе той или иной буквы, хорошо знакомы и доступны детям и имеют общеразвивающий характер.

- «Са- Фи- Дансе» - оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для дошкольников. Основной целью является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Использование данной технологии взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В "Са-Фи-Дансе" представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Он придает процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Применение технологии "Са-Фи-Дансе" создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Примеры возможного использования представленных инновационных технологий широко представлены в интернете и методической литературе.

Стоит так же заметить, что комплексное применение инновационных технологий в работе повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни, влияет на уровень развития двигательных навыков и физических качеств детей дошкольного возраста.

Список использованных сайтов:

1. <https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-vospitatelei-inovacionye-tehnologi-po-ukreplenyu-fizicheskogo-zdorovja-doshkolnikov.html>
2. <https://vospitately.com/инновационные-методы-оздоровления-д/>
3. <https://www.maam.ru/detskijsad/igrovye-uprazhnenija-veselyi-trening.html>
4. https://урок.рф/library/seminarpraktikum_netradicionnie_metodi_ozdorovle_051327.html
5. <https://znanio.ru/media/konsultatsiya-dlya-vospitatelej-dou-innovatsionnye-formy-zdorovya-po-fizicheskomu-razvitiyu-i-ukreplenyu-zdorovya-doshkolnikov-2538195>
6. <https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/innovacionnye-zdorovesberegayushchie-teh.449934/>

Приложение.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

I-II недели «Жук»

1. И. П.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И. п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать.

Зажужжал и закружился.

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел.

И на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх.

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши. Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж».

III-IV недели «Уголек»

1. И. П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и. п.
2. «Бревнышко». И. П.: лежа на спине, руки вверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.
3. «Лодочка». И. П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и. п - выдох.
4. «Шлагбаум». И. П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и. п, поднять левую ногу, и. п.
5. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и. п.
6. Ходьба на месте.

<https://www.maam.ru/detskijsad/kompleksy-gimnastiki-probuzhdenija-posle-dnevnogo-sna.html>

«ЗАБАВНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРИНКИ» по программе Н. Н. Ефименко

(Дети входят в зал за воспитателем под музыку, и останавливаются в кругу)

В: Дети сели на пол. Давайте покажем с вами веселые физкультуринки? Вы знаете сказки? А мультфильмы любите?

Д: Да

В: Хотите, мы сегодня будем показывать в физкультуринках героев из сказок, мультфильмов. Например –Лунтик. Все смотрели этот мультфильм?

Давайте покажем, как Лунтик спит в своей кроватке (вы смотрите все на меня и повторяйте вместе со мной) –(лежа на спине, перекааты в сторону).

Можно показать детям, как Лунтик храпит и обязательно произносить взрослому для того, чтобы дети повторяли.

Это упражнение называется «Сонный Лунтик». Можно и позевать вот так: Аааааа. И вдруг Лунтику приснился сон, и он дальше спит и поворачивается то в одну, то в другую сторону и снова зевает: Аааа.

А теперь давайте лапками подрыгаем, это Лунтику сон приснился лежа на спине подрыгаем лапками, вот так как я.

А теперь сели. Итак, ребята, мы показали с вами кого сейчас?

Д: Лунтика.

В: Какого?

Д: сонного Лунтика

В: А сейчас покажем, как плавает золотая рыбка. Давайте повернемся и ляжем на животики, как бегемотики. И так мы превращаемся в рыбку. (Ноги и руки от пола, держимся на животе и как будто плывем) Буль-буль-буль (произносим).

Легла рыбка на водичку (полностью лечь на животе во весь рост (это рыбка отдыхает).

А теперь снова плывет рыбка (произносим буль-буль-буль). И нырнула (и все легли, помашем рыбке).

В: А теперь все сели на попу. Давайте сейчас покажем супергероя (лежа на животе, подняться на вытянутые руки, ноги на полу и покрутить гордо головой и сказать: «Я- супергерой».

Ребята, а каких сказочных героев вы знаете еще?

В: Хотите показать «Человека -паука»?

Д: Да

Сейчас мы покажем, как он плетет паутину свою. (Сидя на полу ногами в круг, давайте плести паутинку. «Пяу-пяу-пяу- то одной ногой, как на велосипеде, потом другой ногой так же, при этом ногу отрываем от пола, зад тоже отрываем от пола, упор руками сзади.)

В: Молодцы. Ребята, а фею вы любите- как героя? Сейчас мы и фею покажем.

Сели все на колени стоя во весь рост, спинка прямая, руки опущены вниз, кисти рук в стороны, покрутятся в стороны и опустятся на колени, т. е. сесть. И снова покажем, какое у неё красивое платье. Повороты на месте во весь рост на коленях.

А еще Фея любит танцевать, выставляя то одну, то другую ногу, согнутую в колене, а руки на поясе.

Молодцы ребята!

В: Ребята, а я вот люблю таких героев, как – Смешарики. А вы?

Д: Дааа

В: Хотите и его мы покажем вместе. Сели все на носочки, колени в стороны развели, руки вверху ладонками вперед – как будто смешарик танцует. А потом машет руками и как будто упал на пол – и ноги кверху. (выполняем это упражнение с юмором)

В: Что еще интересного вам читали? Или про кого?

А может про дрессированную собачку?

Д: Да

В: (стать на колени, спина прямая, руки прямые и сказать «Гав-гав-гав»). А сейчас в цирке клоун задает собачке посчитать до 5, 7 и т. д. Дети, стоя в и. п. кивают головой и произносят «Гав-гав» 5, 6 раз.

В: А у вас есть собачка дома? А кошка?

Д: да

В: Вот я предлагаю показать котика – мур-мур. А что он любит кушать?

Д: сметанку, молочко

В: Да. Конечно. Будем лкать сметанку из блюдечка -стоя на коленях и на локтях, наклоны головой к миске со сметаной, и снова в и. п.

О, уже и нет сметаны. Что всю съел котик? И уселся котик на пол (сидит на коленях и рукой гладит животик)

В: Ребята, а что можно еще показать из сказки?

А вы знаете, что можно показать танцующие деревья, (стать во весь рост, руки поднять то в одну сторону, то в другую, или с поворотами вокруг себя.)

Молодцы! Нам пора завершать свою сказку. Повернулись все за мной и пошли с хлопками по кругу.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/03/05/fizkulturnye-skazki-n-n-efimenko>

«АЛФАВИТ ТЕЛОДВИЖЕНИЯ»

«А» - начало алфавита, Тем она и знаменита. А узнать ее легко -Ноги ставит широко. (И. п. - стоя, ноги врозь, наклон вниз, локтями касаться коленей.)

Буква «Б» проснется рано, Буква «Б» - бочонок с краном, Буква «Б» - с большим брюшком, В кепке с длинным козырьком. (И. п. - о. с. левая нога согнута, касается носком стопы правой ноги, левая рука в сторону, кисть вниз.)

«В» - буква очень важная, воображала страшная: Грудь колесом, живот надут, как будто нет важнее тут! (И. п. - о. с., левая нога согнута, отведена в сторону у стопы правой ноги, левая рука на поясе.)

Перед нами буква «Г» Стоит подобно кочерге. (И. п. - о. с., левая рука в сторону, кисть вниз.)

Вот стоит, дымок пуская, Буква «Д» - труба печная. (И. п. - широкая стойка, ноги врозь, полуприсед, руки вверх над головой, ладони вместе.)

Что же это за девица? Не швея, не мастерица... Много ручек у нее, Руки вытянув ко мне, так ведь это буква «Е». (И. п. - сидя, ноги вперед, левая рука прямая вперед, правая согнута в локтевом суставе и притянута к туловищу, голова опущена вниз.)

Буква «Е» передохнула, как тотчас же на нее Пара птенчиков вспорхнула -Получилась буква «Ё». (И. п. - то же, подтянуть голову и кисть левой руки вверх.)

Эта буква широка, и похожа на жука, И при этом точно жук издает жужжащий звук. (И. п. - широкая стойка, полуприсед, полусогнутые руки вверх, в сторону.)

На эту букву посмотри, Она совсем как цифра три. «З» - не просто завитушка, «З» - пружинка, крендель, стружка. (И. п. - стоя, ноги врозь, наклон вправо, руки, полусогнутые вверх, в сторону, ладони полусогнутые.)

На калитку посмотри: чем она не буква «И»? (И. п. - о. с., правая рука согнута перед грудью, кисть на левом плече.)

Сигнальщик держит два флажка, С флажками он, как буква «К». (И. п. - левая нога отведена в сторону на носок, левая рука вверх, в сторону.)

Алфавит продолжит наш Буква «Л» - лесной шалаш. (И. п. - стоя, ноги вместе, наклон вниз, с опорой на кисти рук.)

Хорошо известно всем, где метро, там буква - «М». (И. п. - широкая стойка, наклон вперед, руки вперед, вниз, ладони вместе.)

«Н» - натянутая сетка, Сетку держат очень крепко. Приходите к нам во двор, поиграем в волейбол. (И. п. - стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях впереди, пальцы к локтю.)

«О» В этой букве нет угла, оттого она кругла. До того она кругла, покатиться бы могла. (И. п. - лежа на животе, руками захватить стопы ног, удерживать, прогнуться.)

Букву «П» в спортивном зале Перекладиной назвали. Ну-ка, милый, не ленись, Подойди и подтянись. (И. п. - о. с., наклон вперед, руки вперед, вниз.)

Буква «Р» - на мачте парус, вдаль плывет, небес касаясь. (И. с. - о. с., левая рука на пояс.)

Полумесяц в небе темном Буквой «С» повис над домом. (И. п. - стоя, левая нога в сторону на носок, правая рука вверх, наклон влево, левая рука за спину.)

«Т» - в антенну превратилась И на доме очутилась. (И. п. - о. с., руки в сторону, кисти вниз.)

«У» - сучок. В любом лесу Ты увидишь букву «У». (И. п. - о. с., левая рука вверх, правая вверх, в сторону.)

«Ф» Федя ходит руки в боки, значит, выучил уроки. (И. п. - о. с., руки на пояс.)

На ходулях скороход собирается в поход. Руки, ноги развела, сразу вижу букву «Ха». (И. п. - широкая стойка, руки вверх, в сторону.)

Буква «Ц» - вниз крючок, точно с краником бачок. (И. п. - о. с., правая рука согнута в локте вверх, в сторону, левая вниз, в сторону.)

Да, вы правильно решили, «Ч» мы пишем, как четыре. Только с цифрами, друзья, Буквы путать нам нельзя. (И. п. - о. с., правая рука согнута в локтевом суставе вверх, в сторону.)

«Е» на спину повернулась, Буквой «Ш» нам обернулась. (И. п. - лежа на спине, левая рука вперед, вверх, правая согнута в локте и прижата к туловищу, ноги вверх.)

«Щ» - играющий щенок, кверху лапками он лег (И. п. - то же, но согнуть правую ногу и поставить на пол.)

Из ведра не просто так Нам воды напиться. Нужен ковшик - твердый знак, чтобы не облиться. (И. п. - о. с., левая нога согнута и отведена в сторону на пояс, правая рука согнута в локте и отведена в сторону.)

Буква «Р» перевернулась, Мягким знаком обернулась. (И. п. - о. с., то же, но голова прямо.)

Буква «Э» с открытым ртом И большущим языком. (И. п. - стоя, ноги врозь, левая рука вверх, правая на поясе, наклон туловища вправо.)

Чтобы «О» не укатилось, крепко к столбику прибью. Ой, смотри-ка, получилась... Буква «Ю». (И. п. - о. с., боком, в руках обруч.)

Каждый знает, буква «Я» - Самая хвастливая. Яркая, ясная, самая прекрасная. Ножку в сторону отставлю - Любоваться всех заставлю. (И. п. - о. с., правая нога в сторону на носок, правая рука на пояс.)

<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-alfavit-telodvizheniy-3627414.html>