

**Консультация для педагогов на тему:
Новое в методике физкультурно-оздоровительной работы, или игровой
подход к развитию двигательных навыков.**

Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие, решая общую задачу укрепления здоровья, тем не менее, ставит и конкретную цель. Утренняя гимнастика должна создавать у детей хорошее настроение и поднимать мышечный тонус. Она проводится без принуждения. Если помещение небольшое, то гимнастику можно проводить в два захода (с детьми, которые приходят раньше, и с теми, кто подходит лишь ко времени завтрака).

Рекомендуем широко использовать музыкальное сопровождение (пианино, грамзаписи, магнитофонное сопровождение со специально подобранной музыкой). Поднять интерес к гимнастике поможет использование разнообразного спортивного инвентаря (мелкого, крупного, тренажеров).

Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учетом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится, методической грамотности воспитателей. Важно предусмотреть содержание двигательного режима в течение последующего времени:

- оздоровительный бег с комплексом упражнений;
- занятия на полосе препятствий, если гимнастика проводится на воздухе и с применением тренажеров в физкультурном зале;
- в форме двух-трех подвижных игр;
- танцевально-ритмические упражнения.

Необходимо учесть, что если в течение дня детям предстоит серьезная умственная нагрузка, то утренняя гимнастика может носить развлекательный характер; если же в этот день должно состояться занятие спортивной секции, то утренняя гимнастика выполняет роль небольшого подготовительного занятия.

На физкультурных занятиях дети осваивают различные движения, спортивные упражнения. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность. Так, например, на занятиях для самых маленьких главное — доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всем пространстве зала или спортивной площадки. В среднем дошкольном возрасте основное внимание воспитатель направляет на развитие физических качеств, прежде всего выносливости и силы, которые станут основой необходимой физической подготовки в целом, и на освоение приемов элементарной страховки. В старшем возрасте, уделяя большое внимание физической подготовке воспитанников, педагогу необходимо создать

условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Длительность занятий составляет 20—30 мин и зависит от характера нагрузок, содержания материала, настроения и самочувствия детей.

Формы работы с детьми различны. Например, разучивание новых сложных движений, требующих страховки, проводится индивидуально, а более легких — по подгруппам. Во фронтальное занятие включаются только те движения и упражнения, которые освоили все дети.

Кроме проведения классических занятий, возможны следующие варианты физкультурных занятий:

1. *Игровые занятия*, построенные на основе народных подвижных игр и игр-эстафет с включением игр-аттракционов (такие занятия несколько схожи с бытующими в практике детских садов спортивными досугами).

2. *Занятия-тренировки* по обучению «школе мяча», спортивным играм, элементам легкой атлетики.

3. *Прогулки-походы*: длительная спортивная ходьба по заданному маршруту. Такое занятие позволяет детям не только укрепить свое здоровье, так как ходьба и бег — универсальные виды движения, при которых работают все группы мышц, но и значительно расширить знания об окружающем мире. Воспитатели должны заранее наметить маршрут, используя компасы, учитывать природные ориентиры. Протяженность маршрута до 4—5 км (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый — самый короткий: от 200—300 м для детей среднего возраста, до 500—600 м для старших детей. Постепенно расстояние увеличивается. После освоения одного маршрута переходят на другой, более длинный. Дойдя до намеченной цели, можно дать детям отдохнуть, расслабиться. Здесь мы не рекомендуем проводить интенсивные подвижные игры, так как детям надо сохранить силы для возвращения. У ребят могут быть с собой рюкзаки, питье, какие-то любимые игрушки или вещи.

4. *Сюжетно-игровые занятия*. В них всегда есть замысел, интересный для детей. Если малышам понятны игровые приемы («Попрыгали, как мячики»; «Идем на носочках, как мышки»), то более старшие дети, любят не только игровой образ, но и длительный сюжет. Например: «Поход в зоопарк» — на таком занятии дети имитируют движения животных; «Пожарные на учениях» — особое внимание уделяется быстроте движений, развитию скоростных качеств, а значит, любое движение (лазание по гимнастической лесенке, бег по скамейке и т. д.) должно быть знакомо детям.

5. *Занятия на спортивных комплексах и тренажерах* позволяют детям выполнять их любимые движения: вращения, качания, лазанье. Основная цель этих занятий — научить детей пользоваться тренажерами, развивать их самостоятельность. Другая цель — повышение плотности физкультурных занятий. Дети, умеющие работать на тренажерах, не нуждаются в страховке, что позволяет сделать эти снаряды частью игровой зоны группы или включать их как элемент в физкультурное занятие. Мелкие тренажеры типа балансира, ручного эспандера, ролика хорошо использовать в общеразвивающих упражнениях. Понятно, что способ организации детей на таких занятиях зависит и от количества тренажеров.

6. *Занятия, построенные на танцевальном материале*, проводятся музыкальным руководителем не менее двух раз в месяц. Они служат своеобразным отчетом о проводимой работе по обучению детей музыкально-ритмическим движениям и танцам. Накопленный детьми на подобных занятиях двигательный опыт используется затем воспитателем для проведения гимнастики или музыкальных разминок на воздушных ваннах, в физкультурных паузах, спортивных досугах. Структура занятий такова: сначала используются разные виды ходьбы и бега под музыку с включением элементов танцевальных движений, затем — музыкально-ритмическая разминка, народные или современные танцы, музыкально-подвижные игры и хороводы. Музыкальный руководитель показывает движения. Воспитатели находятся среди детей и выполняют движения вместе с ними. Занятия проводятся под фонограмму. Между структурными частями занятия проводятся расслабляющие упражнения под классическую музыку.

7. *Самостоятельные занятия*. Дети приучаются к организаторским действиям, так как им поочередно поручают провести разминку, бег, организовать игры. Смысл их в том, чтобы научить не только осознанно и правильно выполнять движения в нужной последовательности, но и страховать себя и товарища, уметь замечать ошибки и исправлять их.

8. *Занятия серии «Забочусь о своем здоровье»* можно проводить три-четыре раза в месяц. На этих занятиях дети учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию элементарной медицинской помощи, знакомятся с правилами гигиены жилища, ухода за одеждой, постелью. Отдельные фрагменты занятия проводят не только педагоги, но и медицинские работники.

9. *Занятия-зачеты*. Это своеобразные итоговые занятия, которые проводятся каждые два месяца. Их роль заключается в помощи детей воспитателю при

квалифицированной оценке уровня развития сверстников. На занятиях-зачетах присутствуют медработники и старший воспитатель. Целесообразно заранее составить протоколы оценки физических качеств и физической подготовленности. Занятия проводятся в виде соревнований или спартакиад. Возможно, что дети среднего дошкольного возраста показывают свои успехи знакомому литературному герою, скажем доктору Айболиту.

Кроме занятий, мы накопили опыт организации гимнастики после сна. *Гимнастика после сна* (или воздушные ванны в движении) поднимает настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Настроение детей зависит от их самочувствия, от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель. В основе подбора содержания такой гимнастики лежит учет имеющегося у детей двигательного опыта и характера предыдущей деятельности. Например, если в этот день дети занимались спортивной подготовкой, то гимнастика проводится в игровой форме. Как и утренняя гимнастика, комплекс гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей.

Ходьбу проводим сначала в медленном темпе, используя упражнения для профилактики плоскостопия, затем предлагаем бег, но он значительно короче по длительности (нельзя давать большие нагрузки сразу после пробуждения, кроме того, длительный бег по комнате утомителен для детей. Предпочтительнее организовывать бег как серию подвижных игр или игровых упражнений). Для детей, просыпающихся раньше или позднее других, а также любящих заниматься самостоятельно, готовим комплекс упражнений для выполнения в группе. В содержание воздушных ванн в движении рекомендуем включать:

- подвижные игры, хороводные игры с пением;
- комплекс профилактической гимнастики;
- спортивный ералаш с имеющимся оборудованием;
- комплекс ритмической гимнастики.

После дневной гимнастики, согласно рекомендациям врача, проводятся закаливающие процедуры. Помимо специальных видов закаливания необходимо учить детей самостоятельным процедурам. Здесь можно обратиться к методике сухого и влажного обтирания и обширного умывания. Последнее довольно просто. Ребенок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же проделать левой рукой;

- намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «два»;
- намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «три»;
- намочить обе ладони и умыть лицо;
- ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Понятно, что эта методика больше подходит детям старшего дошкольного возраста, но мытье рук и лица после гимнастики доступно уже со второй младшей группы. Этот прием будет служить не только оздоровлению детей, но и приучению их к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.

Мы убеждены, что работа детского сада по внедрению различных вариантов физкультурно-оздоровительных мероприятий органически входит во всю его многоплановую жизнь. Важно решать вопросы психологического благополучия, здоровья детей через связь с другими видами деятельности и, самое главное, все, что предлагается детям, должно нравиться им.

Консультация для педагогов на тему:
«Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами
ДООУ в процессе реализации задач по образовательным областям
«Физическая культура» и «Здоровье»

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности для, меня, прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.

Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности, т.е. рациональному чередованию нагрузки (оптимальное составление сетки занятий), соблюдению режима дня и двигательного режима.

Два раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаем медиков к проведению интегрированных занятий по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателем

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей:

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому развитию;
- планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического развития всем педагогам ДООУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения;
- разрабатывает и организует информационную работу с родителями;
- совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце учебного года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это даёт возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому развитию являются физкультурные занятия. Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование.

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор по физической культуре. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корректирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, участвую в заседании клуба «Школа заботливых родителей», оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка

больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Взаимодействие с учителем-логопедом

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наш детский сад не исключение.

Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и логопеда. Поэтому в занятия обязательно включаются упражнения на дыхание, координацию движений.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагают мне в качестве закрепления, я в свою очередь разрабатываю двигательный материал и чаще объединяю в сюжет. Что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения мы используем в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач,

направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно разрабатываем картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

Взаимодействие с педагогом-психологом

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги- психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре:

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов;
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей;
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний;
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений;

- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений;
- С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов;
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

В заключении можно сделать вывод: положительные результаты в процессе реализации задач образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

Консультация для педагогов на тему:
«Игры-эстафеты, как средство развития физических качеств и
эмоционально-положительного отношения и интереса к занятиям
физической культурой»

1. Роль игр-эстафет в развитии физических качеств и интереса к занятиям физической культурой у дошкольников.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения всегда находится в центре внимания. Очень важной составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. Поэтому одним из важнейших направлений педагогической деятельности в дошкольных образовательных учреждениях является физическое воспитание детей.

Ни для кого не секрет, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.).

В связи с этим одной из актуальных задач физического развития дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности и интереса к занятиям физической культурой. Делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Мы ставим задачу развивать у детей старшего дошкольного возраста такое важное физическое качество, как ловкость. Ловкость понимают по-разному, но почти все сходятся на том мнении, что это комплексное двигательное качество и развивается оно различными средствами.

Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков,- это

применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают игры-эстафеты, которые принадлежат к группе несюжетных подвижных игр с правилами и являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. Игры-эстафеты эффективно влияют на развитие таких свойств ловкости, как согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость, способствуют развитию функции равновесия.

Все игры-эстафеты состояются из движений, предусмотренных «Программой воспитания в детском саду», т. е. выполнение их вполне доступно и интересно детям. Вместе с тем часто меняющееся расположение препятствий в играх, смена способов выполнения игровых заданий, введение дополнительных движений повышают интерес детей, стимулируют проявление различных свойств ловкости.

Детей увлекает разнообразие движений в одной игре - пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, вспрыгнуть и спрыгнуть с ящика и т. д., их соревновательный характер. В процессе игр-эстафет совершенствуются основные движения, ребенок овладевает новыми двигательными навыками и некоторыми знаниями. У него возникает возможность самостоятельного их применения в игровой и жизненной ситуации.

Особое внимание уделяется использованию игр-эстафет на свежем воздухе. При проведении игр-эстафет на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение элементов игр-эстафет в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Проведение игр-эстафет на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.

Неотъемлемым компонентом двигательной деятельности детей служит сознательная ориентировка их в пространстве, без которой не может быть целенаправленных, уверенных и точных движений и действий. Важна роль игр-эстафет как наилучших условий для выработки у детей прочных навыков ориентировки. Существуют также специальные игры-эстафеты, в которых выделяются задания на ориентировку в пространстве.

Учет достигнутого детьми уровня двигательных навыков, в целях еще большего их совершенствования, позволяет использовать доступные детям элементы соревнования. Это имеет важное значение для достижения

высокого качества и быстроты выполнения движений, стимулирования к проявлению физических качеств и формирования нравственных качеств. При правильном педагогическом руководстве игрой-эстафетой дети учатся уступать, следовать требованиям, предъявляемым ко всем, уметь тормозить свои капризы и желания, у них воспитывается воля. Помимо этого, появляется возможность стимулировать творческую активность детей и направлять первые попытки их творческих поисков в подвижных играх.

Таким образом, игры-эстафеты следует рассматривать как особый вид при обучении детей двигательным навыкам, формировании у них физических качеств и повышении интереса к занятиям физической культурой. И поэтому их необходимо шире включать в занятия и досуг детей.

2. Характеристика игр-эстафет.

Что же такое игры-эстафеты? Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Для координации действий и общего руководства играми-эстафетами появляется необходимость выделить из членов команды капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды.

В каждой игре-эстафете одновременно решается ряд задач. Закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, развивается умение ориентироваться в пространстве, развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, координация движений, точность, быстрота реакции на сигнал и т.д. Наряду с этим у детей воспитываются смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность и повышается интерес к занятиям. Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.

В практике работы с детьми дошкольного возраста игры-эстафеты проводятся в конце основной части физкультурного занятия вместо подвижной игры, на физкультурных развлечениях, на спортивных праздниках, на прогулках, в походах. В зависимости от задач подбираются упражнения, игровые задания, физкультурный инвентарь, определяются способы организации занимающихся и условия выполнения данных эстафет.

Цели игр-эстафет с детьми старшего дошкольного возраста:

- с целью общей и специальной разминки; улучшения эмоционального состояния детей; повторения и закрепления отдельных упражнений или их целевого использования для развития определенных двигательных способностей;
- перед изучением нового материала с целью повторения и закрепления изученных упражнений, связанных по структуре с новыми двигательными действиями;
- после изучения отдельных видов упражнений с целью качественной проверки пройденного материала в усложненных условиях предельных скоростей, эмоционального возбуждения, высокой ответственности перед командой.

Подбираются эстафеты, включающие одно-два задания, простые по организации и требующие минимум времени для проведения. С той же целью можно использовать сложные эстафеты, вплоть до комбинированных эстафет, с использованием и установкой различного оборудования.

В играх-эстафетах для дошкольников преобладают следующие виды движений и их сочетания:

- 1) бег с метанием;
- 2) бег с подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия;
- 3) бег с впрыгиванием на/в предметы и спрыгиванием или перепрыгиванием препятствий;
- 4) бег с сохранением равновесия на различных снарядах;
- 5) бег с переноской мячей, обручей и других предметов в сочетании с дополнительными движениями;
- 6) бег с ведением мяча одной рукой и забрасыванием его в баскетбольную корзину;
- 7) бег с ползанием и лазанием по гимнастическим снарядам;
- 8) бег со змейкой между предметами;
- 9) ходьба с перешагиванием предметов;
- 10) передвижение различными способами по полу и спортивным снарядам.

В игры-эстафеты для дошкольников не рекомендуется включать:

- 1) акробатические кувырки вперед и назад (можно боком);
- 2) бег по узкому буму или по узкой рейке гимнастической скамейки (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);

3) лазанье по канату (при движении вниз дети соскальзывают и обжигают ладони);

4) бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену).

В каждой игре-эстафете, в зависимости от ее сложности, может содержаться в определенном сочетании от 2 до 10 упражнений из основных видов движений, знакомых детям.

На начальных этапах разучивания игр-эстафет нужно предъявлять требования к правильности, четкости выполнения движений, постепенно увеличивая скорость. Усложненные варианты эстафет можно предлагать после усвоения детьми основных правил.

Усложнения игр-эстафет можно проводить следующим образом:

- 1) постепенно увеличить количество препятствий в игре;
- 2) изменить последовательность выполнения заданий;
- 3) изменить способы выполнения задания;
- 4) вводить дополнительные движения (хлопки, повороты, подпрыгивания вверх и т.д.);
- 5) менять величину и вес предметов;
- 6) увеличить площадку для игр;
- 7) усложнить правила;
- 8) усложнить взаимоотношения между детьми (передвижение парами, тройками, небольшими подгруппами и др.);
- 9) изменить вариант построения команд на площадке;
- 10) изменить исходное положение участников команд на линии старта (сидя, сидя «по-турецки», стоя на коленях, лежа на животе, стоя спиной к линии старта и др.);
- 11) использовать нетрадиционное деление зала (по короткой стороне, по диагонали, к середине одной из длинных сторон).

Одна игра-эстафета может быть использована на 2-3-х занятиях подряд, затем на последующих занятиях используются более сложные ее варианты со сменой способа передвижения или с использованием другого оборудования, или при другом варианте построения команд, или при нетрадиционном делении зала.

Специфика игр-эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с отдыхом, когда физическая нагрузка сведена к минимуму. Но эмоциональная насыщенность остается высокой, т.к. внимание детей к дальнейшему выполнению заданий

не ослабевает. Поэтому на протяжении всей игры-эстафеты воспитателю необходимо регулировать эмоциональную нагрузку, приучать детей проявлять чувство меры, не допускать излишнего азарта.

3. Виды игр-эстафет.

Физическая нагрузка в эстафете зависит от используемых видов основных движений и от того, где проходят игры-эстафеты - в спортивном зале или на участке детского сада или на полосе препятствий. Все это дает основание разделить игры-эстафеты на 3 группы: малой, средней и большой подвижности.

1. К играм-эстафетам малой подвижности относятся эстафеты со следующими движениями: ходьба и бег с подлезанием, перелезанием, пролезанием, перешагиванием, ползанием, влезанием и спрыгиванием.

Основная задача таких игр-эстафет: усвоение детьми очередности выполнения движений и правил передачи эстафеты. Задания выполняются по одному с небольшой скоростью и амплитудой движений. Продолжительность игровых заданий не более 20 сек., повторяется такая эстафета до 5 раз.

2. Средней подвижности: в этих играх увеличивается количество препятствий до 8, используется крупный и мелкий инвентарь и оборудование, вводятся дополнительные движения. Во время выполнения заданий дети сочетают бег с перепрыгиванием, с ведением мяча (одной или двумя руками), броском в корзину и т.д.

В играх-эстафетах средней подвижности исходные положения детей могут быть в колонну по одному, по двое, сидя лицом по направлению движения и т.п. Продолжительность игрового задания около 30 сек., повторяется эстафета не более 3 раз.

3. Большой подвижности: это игры-эстафеты для хорошо физически подготовленных детей. Количество препятствий увеличивается до 10. К исходным положениям добавляются — сидя, спиной по направлению движения, лежа на животе и другие. Дети в таких эстафетах пробегают 25-30 м за 45-90 сек. (пульс не должен быть больше 140 ударов в минуту). И повторять эти задания можно не более 1-2 раз.

Эстафеты этой группы организуются в летнее время на дорожке препятствий, также дорожку препятствий целесообразно использовать еще и для формирования и совершенствования различных двигательных навыков.

В играх-эстафетах различаются соревнования 3-х видов: Индивидуальное или личное первенство (доступно детям с 5-ти лет и проходит по принципу

«кто лучше?»). Такое соревнование дает возможность оценить качество выполнения движений каждым ребенком. Наиболее рационально применять его в начале овладения навыком, при первых попытках выполнения детьми нескольких элементов движения. При правильном применении данного вида соревнований снижается количество ошибок, сокращается время на выполнение движения. Дети становятся более организованными и дисциплинированными.

Коллективное или командное первенство проходит по принципу «чья команда выполнит быстрее или лучше?». Такой вид соревнований способствует воспитанию чувства ответственности перед товарищами, создает общность интересов и радостных переживаний, вызывает уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Используется этот вид соревнований на этапе совершенствования двигательных навыков и доступен детям с 6-7 лет.

Индивидуально-коллективное первенство проводится по принципу «победит тот, кто быстрее выполнит, а выиграет та команда, в которой больше победителей». Такой вид соревнований способствует формированию у детей умения сочетать личные и коллективные интересы, используется на этапе закрепления и совершенствования двигательных навыков и доступен детям 7-го года жизни.

В педагогической практике игры-эстафеты классифицируются по различным признакам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчать подбор игровых заданий для детей дошкольного возраста:

1. *По количеству включаемых заданий: делятся на простые и сложные эстафеты.*

Простые эстафеты — включают одно или два несложных задания: ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание и пр.

Сложные эстафеты — включают более двух заданий. С учетом содержания заданий могут выступать как полосы препятствий.

2. *По требованиям к выполняемым заданиям эстафеты делятся на строго регламентированные и произвольные.*

Строго регламентированные эстафеты выполняются заранее утвержденным способом. Педагог во время объяснения заданий игры-эстафеты указывает, каким способом выполняются задания (например, пролезание в обруч, ходьба по веревочке, приставляя пятку к носку, ведение мяча правой рукой и пр.). Такой вариант эффективен при повторении и закреплении упражнений.

Произвольные - в таких эстафетах игровые задания выполняются любым способом, каждый участник выбирает самый рациональный или удобный для себя.

3. По характеру перемещений эстафеты делятся на линейные, встречные и круговые.

Линейные. Участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или в шеренгу. Дети передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Игра-эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды выполняют игровые задания.

Во встречных эстафетах дети каждой команды делятся на две равные части и располагаются на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части своей команды и встает в конец строя. Игрок, получивший эстафету, передвигается на противоположную сторону площадки. Игра-эстафета может проводиться до тех пор, пока части команд поменяются местами или пока части команд окажутся на своей стороне — в первоначальном построении.

В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или построены в круг, или, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

4. По способу действий участников эстафеты делятся на индивидуальные и коллективные.

В индивидуальных - все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте; с продвижением различными способами; с передвижением и дополнительными заданиями.

В коллективных эстафетах участники передвигаются группами: успех решает согласованность действий всех участников команды; используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями.

5. Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений: гимнастические; легкоатлетические; игровые (бег, прыжки пр.); лыжные; водные.

Также эстафеты могут быть тематическими (сюжетными) и комическими. Учитывая классификацию подвижных игр и игр-эстафет и их многообразие, педагоги могут решать целый ряд образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Для того чтобы решить все поставленные задачи, необходимо знать методику проведения игр-эстафет.

4. Методика проведения игр-эстафет.

Игры-эстафеты должны обеспечить разностороннее развитие моторики детей, а также способствовать формированию умения действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами и ходом игры. Необходимо использовать игры-эстафеты не только с разнообразным содержанием, но и с разной организацией детей, с различными вариантами построений команд, с более сложными сочетаниями упражнений, с непривычной для детей последовательностью выполнения заданий, с нетрадиционным делением зала.

При отборе игр-эстафет воспитатель руководствуется, прежде всего, уровнем подготовленности детей и степенью овладения тем или иным видом движений. В начале учебного года целесообразно проводить игры-эстафеты с более простым содержанием, с менее сложными движениями, с привычным для детей построением команд в колонну по одному, со знакомым направлением движения в зале. Следует подбирать игры-эстафеты так, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно. Такая система работы подводит детей к правильному выполнению движений, к выполнению основных правил в эстафете, обеспечивает повторение и закрепление усвоенных ранее навыков и умений, формирует умение детей передавать эстафету.

Итак, главное требование, которым надо руководствоваться при подборе двигательных заданий для игр-эстафет, - соответствие содержания игровых действий и правил возрастным особенностям детей, их умениям и навыкам, возможностям.

При этом необходимо учесть общий уровень физического и интеллектуального развития детей данной возрастной группы, уровень сформированности элементов техники движения, уровень их двигательных умений; состояние здоровья каждого ребенка, индивидуальные особенности; время года, время в режиме дня, место проведения игры-эстафеты.

На выбор игр-эстафет влияет время года. В прохладную погоду проводятся такие игры-эстафеты, в которых все дети по несколько человек одновременно выполняют движения, что позволяет предупредить переохлаждение и уменьшить время ожидания. Зимой в игры-эстафеты необходимо включать игровые задания с санками, лыжами, со снежками и др. В сырую погоду не следует проводить игры-эстафеты на улице, т.к. дети, болея за игроков своей команды, переживают и кричат — это может спровоцировать простуду. В жаркую погоду проводятся игры-эстафеты спокойного характера, малой и средней подвижности, исключая

опасность перегревания. При подборе игр-эстафет для улицы необходимо учитывать наличие на площадке спортивных снарядов, естественные условия.

При отборе игр-эстафет нужно учитывать и время в режиме дня, при этом еще учитывается предшествующая и последующая деятельность детей. Утром рекомендуются игры-эстафеты с физкультурными пособиями и игрушками, побуждающими детей к движению (с мячом, с обручем, с гимнастическими скамейками, с гимнастическими палками, веревочками и пр.). Также утром проводятся игры-эстафеты большой подвижности с несколькими игровыми заданиями, с непривычным направлением движения в игре, с нетрадиционным делением зала.

Между занятиями, особенно если они связаны с длительным пребыванием в относительно неподвижной позе (рисование, лепка, развитие речи и математических представлений), полезны игры-эстафеты средней и малой подвижности. Назначение таких эстафет — активный отдых, поэтому они должны быть хорошо знакомы детям.

Прием пищи также учитывается при отборе и проведении игр-эстафет. Игры-эстафеты большой подвижности проводятся через 25-30 минут после еды, но и не перед едой: эмоциональная и физическая нагрузка повышают возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей и вызвать излишнее утомление.

Двигательное содержание игр-эстафет должно согласовываться с условиями проведения. Игры-эстафеты с бегом на скорость, с метанием на дальность и в цель, с ходьбой и бегом в необычных условиях (в горку, по песку, по снегу, по мелкой воде) невозможно организовать в помещении.

Итак, при подборе игр-эстафет необходимо учитывать:

1. Педагогические задачи, которые будут решаться в играх-эстафетах.
2. Форму занятия, в которое включена игра-эстафета.
3. Состав команд по количеству участников, по двигательным способностям, по возрасту и полу.
4. Уровень физической подготовленности детей.
5. Условия и место проведения игры-эстафеты: размеры зала или площадки, наличие инвентаря.
6. Состояние участников: характер их деятельности перед игрой-эстафетой и непосредственно после эстафеты.

При подготовке к проведению игры-эстафеты требуется подготовить площадку:

- обозначить линию старта (стартовая линия цветная, для каждой команды свой цвет); линию поворота (не менее чем в 1,5 м от стены);
- подготовить необходимый инвентарь для эстафет (мячи различных размеров, палки, кегли, обручи, скакалки, веревочки, кольца, флажки, гимнастические скамейки и т.п.) Он должен быть безопасным и ярким, заметным в игре, а его размер и масса должны соответствовать возрасту и функциональным возможностям детей;
- подготовить места для «болельщиков» - детей, не принимающих участие в игре (как правило, зрителей рассаживают на гимнастические скамейки, поставленные вдоль длинной стороны зала);
- отметить места для построения команд;
- продумать награды (жетоны, медали, грамоты); музыкальное сопровождение.

Перед проведением игр-эстафет педагогу необходимо выучить правила эстафет, последовательность движений в каждой игре-эстафете и разучить с детьми девизы, речёвки, познакомить со сложными сочетаниями движений в игре. Подготовка к эстафетам проходит заранее. Дети делятся на две-три команды. Команды составляются с одинаковым количеством игроков и приблизительно равные по силам. Деление на команды мальчиков и девочек нежелательно. Заранее выбирают капитанов команд, они дают название своей команде под умелым косвенным руководством воспитателя. Девиз команды выбирается детьми с подачи воспитателя (девизов предлагается несколько, из них выбирается один). Также детьми изготавливается коллективная эмблема, а для каждого ребенка эмблему делают воспитатели. Капитану надевается нарукавная повязка. Воспитателям необходимо заранее подготовить «подарки» участникам эстафет. Команде-победителю готовится большой приз (мяч, скакалки, настольная игра, книга сказок и пр.) и грамота за первое место, проигравшей команде — приз и грамоту за второе/третье место. Всем детям, участвовавшим в играх-эстафетах, готовятся индивидуальные призы (медали, сувениры, жетоны, значки).

Необходимо продумать способ построения участников. Для того чтобы детям было удобно следить за действиями товарищей, можно изменить привычное построение в колонну по одному на другие виды: в колонну по одному, но за детьми более низкого роста; в шахматном порядке; полукругом; в шеренгу (если мало участников).

Объяснение эстафет должно быть очень кратким, четким, понятным. После расстановки детям сообщается название и цель эстафеты, затем содержание (т.е. перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения) и в конце объяснения перечисляются основные правила.

Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу ее проведения. После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. Первичное объяснение сопровождается показом движений капитанами или вторым судьей; ребенок, показывающий движения, первый выполняет эстафету.

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции. Руководитель заранее сообщает детям о сигнале. Сигнал подается только тогда, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места. Чаще в работе с дошкольниками сигналом для начала эстафеты служит спортивная команда: «На старт! Внимание! Марш!».

Руководство процессом игры. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависят от правильного руководства ею. Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает эмоциональный настрой участников, уменьшает готовность детей к игре. Во время проведения эстафеты взрослый двигается между линиями препятствий лицом к детям, шагами назад и вперед и словесно помогает выполнению движений — подбадривает детей, подсказывает рациональный способ выполнения задания и последовательность выполнения движений. Далее руководитель внимательно следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия. Руководитель делает поправки и замечания, не останавливая ход игры. Если большинство участников допускают одинаковую ошибку, то после окончания эстафеты педагог указывает на общие ошибки и вносит поправки.

Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. Сознательная дисциплина содействует лучшему усвоению игры, хорошему настроению ее участников. Необходимо воспитывать у детей сознательное отношение к своему поведению в игре, направлять их на товарищеские поступки: «выручай товарища!», «помогай отстающему!», «добивайся цели вместе со своими товарищами!», «выполни свое задание до конца, иначе проиграет команда!».

Игрой надо руководить так, чтобы сам процесс ее доставлял детям удовольствие. Это возможно только в том случае, если участники смогут проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их.

В процессе игры надо учитывать наиболее опасные моменты (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, ходьба и бег по гимнастической скамейке, препятствия) и быть готовым к страховке. К этому можно привлекать и детей, не участвующих в игре.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуется сразу проводить игру-эстафету большой подвижности, т.к. это может вызвать чрезмерное мышечное напряжение. Надо обеспечить оптимальные нагрузки каждому ребенку. Интенсивные периоды физической нагрузки следует чередовать с отдыхом, который организуется между играми-эстафетами.

Надо учитывать, что с повышением эмоционального состояния играющих нагрузка возрастает. Дети, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрягаются. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свое самочувствие. Дошкольникам свойственно переоценивать свои силы, поэтому педагог не должен полагаться на желание детей продолжать соревнование. Необходимо помнить о возрастных и индивидуальных особенностях детей, их состоянии здоровья.

Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки. Можно увеличивать перерывы между эстафетами, используя их для разбора общих и индивидуальных ошибок, подсчета очков каждой команды, уточнения правил передачи эстафеты, на значения помощников для судейства, сокращать дистанции для пробежек, уменьшать число игровых заданий в последующих эстафетах, менять уставших детей на запасных игроков и т.п. Можно увеличивать подвижность участников игры, добавляя препятствия, увеличивая дистанции пробежек, разделяя команды на части и включая в соревнования встречные эстафеты для повышения активности, изменять исходные положения игроков на старте, делить зал по диагонали.

Продолжительность игры зависит от количества участников, их возраста, содержания игры, от места проведения, тем па, предложенного руководителем. Заканчиваются игры-эстафеты общей ходьбой на месте, упражнениями на восстановление дыхания, пальчиковой гимнастикой, спокойными заданиями (отгадать загадки, собрать головоломку; игры малой подвижности на внимание и др.). Задача этих упражнений — постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку.

По окончании игры подводятся итоги и оценка игры-эстафеты. При оценке игры-эстафеты воспитатель отмечает ее положительные стороны, называет детей, удачно выполнивших игровые задания, проявивших смелость, выдержку, товарищескую взаимопомощь, и, наоборот, порицает нарушения правил и связанные с этим действия детей. При разборе игры-эстафеты лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты.

Подведение итогов в конце соревнований начинается с проигравшей команды, а команда-победитель объявляется последней. Призы командам вручаются публично. Чтобы сгладить переживания детей проигравшей команды, желательно провести ритуал рукопожатия между командами. Необходимо учить детей переживать неуспех и справляться с негативными эмоциями, однако следует отметить, что игры-эстафеты должны приносить детям радостные переживания. Педагогу необходимо подбадривать детей, вспоминать их успехи и строить планы на дальнейшие победы. Всем детям, участвовавшим в соревновании, вручаются индивидуальные призы (медали, сувениры, жетоны, значки). В группе можно оформить альбом наград с фотографиями, а также может быть оформлена Стена славы «Наши чемпионы» и многое другое.

Элементы соревнований побуждают детей к большей активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности, настойчивости).

Таким образом, использование игр-эстафет в работе с детьми помогает педагогам решать образовательные и воспитательные задачи.

Консультация для педагогов на тему: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Технология - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Здоровье физическое - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.

Физическая активность - естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).

Здоровье психическое - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Психическая активность - потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг

Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется

детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

Ритмопластика

Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

Динамические паузы

Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация

В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Технологии эстетической направленности

Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

Гимнастика пальчиковая

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

Гимнастика дыхательная

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика бодрящая

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДООУ.

Гимнастика корригирующая

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей

Гимнастика ортопедическая

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие

3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)

В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры

1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье»

1 раз в неделю по 30 мин. со старшего дошкольного возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

Самомассаж

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Точечный самомассаж

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.

Биологическая обратная связь (БОС)

От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста. Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников.

3. Коррекционные технологии

Арттерапия

Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы. Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий.

Технологии музыкального воздействия

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей.

Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Сказкотерапия

2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

Технологии воздействия цветом

Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Технологии коррекции поведения

Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста. Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий.

Психогимнастика

1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Занятия проводятся по специальным методикам.

Фонетическая ритмика

2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Младший дошкольный возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений.

Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДООУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые

поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДООУ и родителей детей.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

1. Физкультурные занятия.
2. Самостоятельная деятельность детей.
3. Подвижные игры.
4. Утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая).
5. Двигательно-оздоровительные физкультминутки.
6. Физические упражнения после дневного сна.
7. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.
8. Физкультурные прогулки (в парк, на стадион).
9. Физкультурные досуги.
10. спортивные праздники
11. Оздоровительные процедуры в водной среде.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Консультация для педагогов на тему: «Подвижные игры в природных условиях в разные сезоны года»

Подвижная игра – это двигательная эмоционально окрашенная деятельность в изменяющихся условиях, ситуациях, с определенными правилами, нацеленная на конечный результат.

Подвижная игра возникла в глубокой древности. Она способствовала подготовке детей к взрослой жизни и труду.

Подвижная игра оказывает благотворное воздействие на всестороннее развитие ребенка:

- Физическое - совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений;
- Умственном - дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей;
- Нравственного воспитания - дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость;
- Эстетическое - дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма.

Положительные эмоции, которые ребенок испытывает в игре, оздоравливают организм ребенка.

Классификации подвижных игр:

1. По возрасту.
2. По степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью).
3. По видам движений (игры с бегом, метание и т.д.).
4. По содержанию: подвижные игры с правилами: сюжетные и несюжетные (отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод). Для маленьких детей используют игры-забавы («Ладушки», «Коза-рогатая» и др.), спортивные игры (баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.).

Подвижные игры на прогулке решают комплекс взаимосвязанных задач (оздоровительных, воспитательных, образовательных) - посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, повышают двигательную активность, обогащают их новыми яркими впечатлениями, закрепляется умение каждого ребенка внимательно вслушиваться в речь взрослого, выполнять его требования, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Наиболее благоприятными сезонами для проведения подвижных игр на воздухе являются поздняя весна, лето и ранняя осень. Однако летом в прохладную погоду проводятся игры, в которых дети должны быть активны; в жаркие, душные дни желательны игры более спокойные, так как дети быстро перегреваются, потеют, быстрее устают, и у них пропадает желание участвовать в этих играх.

Значительные затруднения вызывает проведение подвижных игр на участке в зимнее время, ранней весной и поздней осенью. Тяжелая одежда и обувь затрудняют их движения, делают неповоротливыми, неловкими. В этот период возможны самые простые игры с несложными движениями, чаще всего с ходьбой и не слишком быстрым бегом.

Развивающая предметно-пространственная среда на участке детского сада. Украшенный участок сам по себе вызывает у детей положительные эмоции, желание идти на прогулку, побуждает к самостоятельной деятельности.

Зимой на участке следует уделить больше внимания созданию условий для самостоятельной двигательной деятельности детей. Для этого нужно расчистить достаточно просторную площадку - сделать постройки из снега: снежные валы, невысокие горки, воротики, лабиринты - около них хорошо играть в прятки или просто перебегать, а также обеспечить детей игрушками и пособиями, которые будут способствовать активизации их деятельности (вынести санки, лопаты, санки для катания кукол, кукол в зимней одежде и т. п.). Все это будет способствовать активизации самостоятельной деятельности детей, обогащению их двигательного опыта, повышению их интереса к прогулке и более длительному пребыванию на свежем воздухе. При проведении подвижных игр во время прогулок следует использовать особенности окружающей местности: пригорки, пеньки, канавки, поваленные деревья. Они могут служить препятствиями, преодолевая которые дети приобретают многие полезные навыки, приучаются управлять своими движениями в различной обстановке (перелезть через бревно; наклонившись, пройти сквозь воротца; перешагнуть через снежный заслон высотой не более 10-15 см; перейти через мостик и т. д.).

Можно между деревьями и на веранде развесить надувные шары, снежинки и флажки разнообразной конфигурации; по краям дорожек протянуть яркие шнуры и ленты; снежные валы украсить орнаментом из разноцветных льдинок. Между деревьями на ярком шнуре можно повесить колокольчики, разноцветные игрушки, под которыми надо проходить осторожно, пригнувшись, чтобы они не зазвучали. А к глухой стене веранды прикрепить бубен. Если дотянуться до него рукой и ударить, то он зазвучит. На прогулке дети много и с удовольствием двигаются. И для удовлетворения этой потребности им следует предоставить всю площадь участка.

В летнее время, когда вся работа с детьми выносится на улицу, спортивные развлечения помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьёзные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

Рекомендуется к каждой подвижной игре подготовить яркие атрибуты. Это могут быть эмблемы на лентах, разнообразные шапочки птиц, зверушек, крупные мягкие выразительные сюжетные игрушки.

Взрослый может также организовать подвижную игру с одним-двумя детьми, если он видит, что они замерзли или не знают, чем себя занять. Желательно подготовить на неделю не менее пяти-семи разных подвижных игр и подобрать к ним атрибуты.

Подбор и планирование подвижных игр предусматривает:

- равномерное чередование спокойной и двигательной деятельности детей,
- правильное распределение физической нагрузки в течение всей прогулки,
- времени года, погоды,
- возраста детей,
- характера их предшествующей деятельности.

Так, после занятий по развитию речи, рисованию, лепке целесообразно провести игру с более активными действиями. Однако после занятий, потребовавших от детей сосредоточенного внимания, не рекомендуется разучивать новые игры.

Не исключаются подвижные игры и в дни, когда есть музыкальные и физкультурные занятия. В такие дни подбирают подвижные игры с менее активными действиями и проводят их не в начале, а в середине прогулки.

Если на улице холодно, сыро, то подвижную игру надо организовать сразу, чтобы поднять эмоциональный тонус детей, настроить их на бодрый лад. Если же дети с удовольствием начали играть самостоятельно, то подвижную

игру можно провести в конце прогулки, когда интерес детей значительно снижается.

Подготовка к игре состоит из нескольких этапов:

1. Предварительное ознакомление воспитателя с содержанием подвижных игр, причем необходимо знать игры не только своей группы, но и смежных возрастных групп, особенно предшествующей данному возрасту.
2. Условия проведения конкретной игры - как разместить играющих на имеющемся пространстве, чтобы они могли свободно двигаться, уточнить содержание игры, ее правила, повторить текст (если он есть в игре), продумать приемы активизации детей, использование отдельных пособий, игрушек. Малышей до игры надо познакомить с неизвестными им персонажами при помощи картинки, игрушки, сказки. Это поможет им быстрее освоить игровые действия.
3. Подготовка непосредственно перед игрой: обратить внимание на гигиеническое состояние площадки, где будет проходить игра - освободить от посторонних предметов, подмести, и если возникает необходимость, то предварительно полить, чтобы не было пыли; подготавливает необходимое количество пособий (флажков, кубиков, погремушек и т. п.), раскладывает их так, чтобы детям было удобно ими пользоваться, размечает места для играющих.

Методика Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Прежде всего, нужно создать у детей интерес к игре, тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Объясняя игру важно правильно разместить детей. Детей младшей группы педагог чаще всего ставит так, как это нужно для игры (в круг). Старшую группу он может построить в шеренгу, полукругом или собрать вокруг себя (стайкой). Педагог должен стоять так, чтобы его видели все дети.

В младшем возрасте все объяснения делаются в ходе самой игры. Не прерывая ее, педагог размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать.

В старшем возрасте педагог сообщает название, раскрывает содержание и объясняет правила еще до начала игры. Если игра очень сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а сначала объяснить главное, а потом, в процессе игры, дополнить основной рассказ деталями. При повторном проведении игры правила уточняются. Если игра знакома

детям, можно привлекать их самих к объяснению. Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным и эмоциональным. Успешное проведение игры во многом зависит от удачного распределения ролей.

Руководство подвижной игрой

Игровой деятельностью детей руководит педагог. Роль его зависит от характера игры, от численного и возрастного состава группы, от поведения участников - чем меньше возраст детей, тем активнее проявляет себя педагог. Играя с младшими детьми, он действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в тоже время руководит игрой. В средней и старшей группах педагог вначале тоже выполняет главную роль сам, а затем передает ее детям. Он участвует в игре и тогда, когда не хватает пары. Педагог регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Игры большой подвижности повторяются 3-4 раза, более спокойные - 4-5 раз. Паузы между повторениями 30-50 секунд. Общая продолжительность п/и постепенно увеличивается с 5 минут в мл. гр. до 15 минут в старшей группе.

Однако малыши еще недостаточно владеют своим телом и не могут точно выполнить движение, предложенное воспитателем. Например, идя по мостику (по доске или между параллельными линиями), дети наступают мимо его краев, не обращая на это внимания. Не следует настойчиво указывать ребенку на его ошибки, не давая ему освоиться с новым движением.

Воспитатель должен быть очень тактичным с малышами. Предъявляя им определенные требования и добиваясь их выполнения, он не должен быть навязчивым и часто повторять замечания, подчеркивающие недостатки ребенка. Нельзя, например, без конца напоминать ребенку, что он не выполнил того или иного задания, потому что он неловкий, трусливый, неумелый. Маленькие дети обижаются на такие замечания, у них пропадает желание участвовать в коллективных играх, упражнениях. Для совершенствования движений детей воспитатель в ходе игры может использовать разные приемы: показ, пояснения, указания, игровые образы. Например, в игре "Мой веселый звонкий мяч" воспитатель предлагает детям подпрыгивать повыше, как мячики, может показать, как надо подпрыгнуть повыше и мягко приземлиться, поощряет малышей, хорошо выполняющих движение.

Активное, заинтересованное участие педагога в игре доставляет малышам большую радость, создает хорошую эмоциональную атмосферу, способствует вовлечению в игру всех детей, активизирует их действия.

В процессе подвижной игры воспитатель следит за выполнением правил, за взаимоотношениями детей, за их состоянием. Все это очень важно, так как нарушение правил, например, со стороны большинства детей, или слишком возбужденное их состояние являются признаками утомления. В этом случае игру надо прекратить, переключить детей на более спокойную деятельность.

В младших группах воспитатель заканчивает игру предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера.

В старших группах подводятся итоги игры: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила. Педагог называет и тех, кто нарушал правила и мешал товарищам. Он анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание добиться в следующий раз еще лучших результатов. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.