

Сергей Дмитриевич Прокофьев,
студент

Елена Ивановна Овчинникова,
канд. пед. наук, доцент,
Забайкальский государственный университет,
Чита, Россия

Оздоровительные технологии физического воспитания дошкольников

В статье представлено оздоровительное направление исследовательской деятельности СНО «Эрудит» ФФКиС ЗабГУ в рамках реализации проекта «Учись бегать, прыгать и метать». Показаны методические особенности физкультурно-оздоровительной работы по подготовке дошкольников к сдаче нормативов I ступени ГТО.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, комплекс ГТО, оздоровительные технологии, физическое воспитание, образовательная среда ДОУ.

The article presents the recreation area of research SSS “Erudite” of the Faculty of Physical Education and Sport of the Trans-Baikal State University in the framework of the project “Learn to run, jump and throw.” Showing methodical features sports and recreation activities for the preparation of preschool children to pass the standards of the stage I TRP.

Keywords: pre-school children, the complex TRP, health technology, physical education, pre-school educational environment.

Разработка инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста является одной из наиболее важных, хотя и достаточно сложных задач, направленных на повышение эффективности и качества дошкольного образования. Вместе с обновлением всего дошкольного образования активно происходит обновление содержания физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений [1]. По мнению Г. А. Безденежных [1], одной из насущных проблем при осуществлении инновационных процессов в сфере физической культуры дошкольников является диагностика их физического состояния: «подбор тестов для диагностики дошкольников требует учёта психофизических особенностей детей этого возраста».

Основной направленностью проекта инновационной физкультурно-оздоровительной деятельности «Учись бегать, прыгать и метать» является подготовка воспитанников детского сада к сдаче нормативов I ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для детей 6–8 лет. Силами молодых исследователей – членов студенческого научного общества «Эрудит» факультета физической культуры и спорта Забайкальского государственного университета под руководством преподавателей кафедры теоретических основ физического воспитания в октябре – декабре 2015 г. проведён первый этап мониторинга физического состояния старших дошкольников 5–7 лет, отнесённых к старшей и подготовительной группам ДООУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 22» Читы.

Наряду с оценкой сомато- и физиометрических показателей детей старшего дошкольного возраста, оценкой нормированного интегрального показателя, variability сердечного ритма с проведением ортопробы использовался метод анализа документальных материалов. Нами были изучены медицинские карты дошкольников и паспорта здоровья групп.

Списочный состав воспитанников подготовительных групп № 8 и 9 составляет 57 детей (возраст 6–7 лет), из них было обследовано 46. По данным, представленным в дневниках здоровья, установлено, что большая часть из них (76 %) отнесены ко второй группе здоровья; 20 % – к первой; 4 % имеют третью группу здоровья (см. рис.). Анализ медицинских карт указывает на наличие у 8 детей (17,4 %) неврологических заболеваний (НЗ); у 3 (6,5 %) – нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА); двое дошкольников (4,3 %) страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы (ССС); у одного ребёнка выявлено заболевание органов пищеварения (ЖКТ). Диагноз «здоров» при поступлении в ДООУ был поставлен 22 дошкольникам, что составляет 47,8 % выборки.

Общее число дошкольников в обследованных старших группах (возраст 5–6 лет) – 60 человек, выборка составила 55 человек; из них к первой группе здоровья было отнесено 18 (33 %); ко второй группе – 37 (67 %). По результатам анализа медицинских карт установлено наличие у 7 дошкольников (12,7 %) неврологических заболеваний (НЗ); по 2 человека (3,63 %) имеют нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) и дыхательной системы (ДС);

у двоих дошкольников (2,63 %) выявлены заболевания органов зрения (ЗОЗ); один ребёнок (1,8 %) имеет кожное заболевание; у одного ребёнка (1,8 %) выявлен дефицит массы тела (ФР).

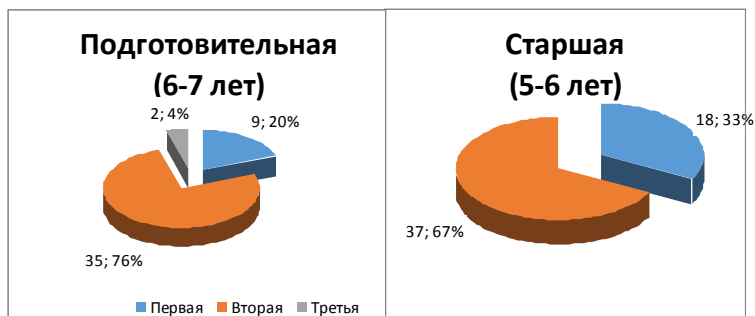


Рис. Распределение дошкольников по группам здоровья

По результатам анализа данных первого этапа мониторинга физического состояния старших дошкольников было принято решение о необходимости выделения рекреационно-оздоровительного направления в модель подготовки детей дошкольного возраста к сдаче нормативов I ступени ГТО. Наряду с использованием средств базовых видов спорта и направленностью на формирование осознанной гражданской позиции по отношению к малой родине и Отчизне разработанная нами модель направлена на всемерное сохранение и укрепление здоровья ребёнка.

Один из блоков модели представлен рекреационными технологиями двигательной деятельности дошкольника, включающими такие средства физической рекреации, как физкультурные праздники и досуги с оздоровительной направленностью, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня, а также занятия лечебной физической культурой (корректирующей гимнастикой) 2–3 раза в неделю.

Анализ материалов, размещённых на сайтах методической поддержки работников детских садов [2; 5], позволяет сделать вывод, что в данное время в дошкольных образовательных учреждениях используются здоровьесберегающие технологии четырёх основных типов: медико-профилактические; физкультурно-оздо-

ровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка; здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов дошкольного образования.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании обеспечивают сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН; организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании реализуются специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и направлены на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников (развитие физических качеств, повышение двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.).

Целью **здоровьесберегающих образовательных технологий в детском саду** является воспитание валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников посредством становления осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопления знаний о здоровье и развитии умений оберегать, поддерживать и сохранять его; посредством обретения валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка обеспечивают психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника за счёт создания условий эмоциональной комфортности и позитивного психологическо-

го самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье (психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ).

Технологии здоровьесбережения и здоровьедобогащения направлены на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Реализация **физкультурно-оздоровительных технологий** в ДОУ предполагает использование разнообразных форм занятий. Детям с вялой осанкой и плоскостопием со среднего возраста рекомендуется *стретчинг* дважды в неделю по 30 мин. Для всех детей в качестве профилактики утомления во время занятий по мере утомляемости детей могут применяться 2–5-минутные *динамические паузы*, которые могут включать элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики. Ежедневно для всех возрастных групп как часть физкультурного занятия на прогулке, в групповой комнате проводятся *подвижные и спортивные игры* малой, средней и высокой степени подвижности, игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей может использоваться *релаксация* с использованием спокойной классической музыки (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Особое место в физическом воспитании дошкольников занимает гимнастика:

- *гимнастика пальчиковая* рекомендуется всем детям с младшего возраста, особенно детям с речевыми проблемами, проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно в любой удобный отрезок времени;

- *гимнастика для глаз* также проводится ежедневно по 3–5 мин в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, при этом рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога;

- *гимнастика дыхательная* используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, важным условием является проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа;

– *динамическая гимнастика* продолжительностью 5–10 мин проводится ежедневно после дневного сна;

– *гимнастика корригирующая и ортопедическая* применяется как форма физкультурно-оздоровительной работы и рекомендуется детям с нарушениями осанки и плоскостопием, а также в качестве профилактики болезней позвоночника и опорного свода стопы.

Основной формой обучения здоровому образу жизни дошкольников является *физкультурное занятие*, которое проводится в хорошо проветренном спортивном или музыкальном зале 2–3 раза в неделю, продолжительностью от 15–20 до 25–30 мин (в зависимости от возраста). Для детей раннего возраста занятие длительностью 10 мин проводится в групповой комнате. Кроме того, используются *проблемно-игровые занятия (игротренинги и игротерапия)*, *коммуникативные игры* (включают беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.), *занятия из серии «Здоровье»* для детей старшего возраста.

Детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания в утренние часы в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды рекомендуется проведение *точечного самомассажа*. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Безусловно, важным звеном в системе физического воспитания детей является *закаливание*, обеспечивающее тренировку защитных сил организма, повышение его резистентности. Наиболее доступными формами закаливания являются нахождение детей в групповой комнате в облегчённой одежде в течение дня; проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года; прогулки на свежем воздухе.

В изученных нами работах встречается описание таких методов, как солевое закаливание (прохождение с притопыванием по увлажнённой ткани); воздушное душирование (эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам, разработанный В. Л. Лебедем), горячее обтирание мягкой варежкой, смоченной водой определённой температуры; полоскание горла водой комнатной температуры 3 раза с постепенным с 36 до 27 градусов; ножные ванны как с постепенным снижением температуры воды,

так и с увеличением продолжительности закаливающей процедуры; закаливание «рижским методом» (топание на гальке в солевом растворе); «пульсирующий» микроклимат при проведении «оздоровительно-игрового часа»; босохождение и др.

Как утверждает А. Г. Трушкин, «...занятия оздоровительным плаванием, ... круглогодичное проведение физкультурных занятий на открытом воздухе, босохождение, закаливание дозированным воздействием холода, использование нестандартных сооружений, применение образовательных программ оздоровительной направленности в системе физического воспитания оказывают комплексное положительное влияние на оптимизацию адаптационных возможностей детей ... в условиях дошкольных образовательных учреждений ... и способствуют достоверно значимому развитию физической подготовленности, улучшению уровня физического развития, оптимизации функционального состояния основных систем жизнеобеспечения (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной и др.), улучшению теплообмена, гомеостаза и в целом приводят к сохранению, укреплению и формированию состояния здоровья дошкольников» [4].

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребёнок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех её свойств и качеств.

Список литературы

1. Безденежных Г. А. Педагогические инновации в физическом воспитании в дошкольном образовании: понятия, перспективы и направления развития // Молодой учёный. 2011. № 4. Т. 2. С. 74–76.

2. Оптимизация двигательного режима в ДООУ: семинар-практикум для воспитателей [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.maam.ru> (дата обращения: 12.10.2015).

3. Организация медицинского контроля за проведением физкультурных занятий в детских дошкольных учреждениях [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.med-prof.ru/sm131.html> (дата обращения: 12.10.2015).

4. Трушкин А. Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Ростов н/Д., 2000. 586 с.

5. Швецов А. Г. К оптимизации двигательного режима и закаливания в детских дошкольных учреждениях // Педиатрия. 2005. № 5. С. 104–107.