

КОНСУЛЬТАЦИЯ: «Инновационные подходы педагога в оздоровительной работе с детьми»

В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности, гармоничного и физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком асоциальном аспекте. По мнению медиков, 75% болезней взрослых заложены в детстве. В настоящее время возникло особое направление в педагогике – педагогика оздоровления. Цель педагогики оздоровления – обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду..., сформировать у него необходимые знания-умения, навыки по здоровому образу жизни. В настоящее время инновации настолько прочно вошли в теорию и практику образования, что работа современного дошкольного учреждения уже не мыслится без использования тех или иных инновационных педагогических технологий.

Раскроем содержание некоторых составляющих моделей оздоровления детей. Вот что предлагают коллеги из МДОУ «Дельфин» г. Абакана.

1. Динамические паузы – кратковременный отдых, смена видов деятельности, активизация умственных способностей. Динамическая пауза имеет фиксированное время: 10.30 и 15.30 минут. Комплекс упражнений рассчитан на 10 дней.
2. Применение люстры Чижевского для улучшения микроклимата в спортивных и музыкальных залах.
3. Улучшение микроклимата в групповых комнатах ДОУ с помощью выращивания растений – фильтров, которые обладают бактериальным антивирусным действием. В ДОУ используется концепция Н.Н. Ефименко «Цветовое сопровождение в дошкольной педагогике», так как цвет активно влияет на организм человека, а именно:
 - А) Красный –увеличивает мускульное напряжение, активизирует все функции мозга, организма.
 - Б) оранжевый- одновременно согревает, стимулирует, но может и успокаивать и раздражать, улучшает пищеварение.
 - В)желтый- тонизирует, активизирует мыслительную деятельность
 - Г) зелёный – снижает кровяное давление, дает отдых уму, повышает двигательную – мускульную работоспособность.
 - Д) голубой- снижает мускульное напряжение, успокаивает.
 - Е) синий- угнетает, тормозит функции физиологических систем организма.
 - Ж) коричневый- вызывает депрессию, печаль, притупляет эмоции.

Очень интересна на мой взгляд развивающая кинезиологическая программа в брошюре под редакцией А. Л. Сиротюк, где продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 до 10 мин. До 20-38 минут в день, но заниматься необходимо ежедневно. В журнале «Управление ДОУ» № 8-2006 г. Представлены инновационные подходы в физкультурно – оздоровительной работе в ДОУ, где новые формы работы обозначены:

1. **«Оздоровительно-игровой час»** - где основным приемом организации такого часа для ребёнка является «игровой момент», организуется он воспитателем после дневного сна. Время проведения в зависимости от возраста с 1,5-2-8 минут, с 2-3- 10 минут и т.д (использование музыки, игровые персонажи).
2. **«Час двигательного творчества»** -для детей от 3 до 7 лет. Где дети, сами могут выбрать вид двигательной активности, спортивного инвентаря , партнёра, главное правило «Мы сами».
3. **«Динамический час»**- организуется воспитателем на прогулке: длительность его в младших группах 18-20 минут, в старшем возрасте 25-30 минут, этот час имеет 2 части : 1) оздоровительная разминка, 2) оздоровительно- развлекающая. Но суть перехода к инновационному образованию состоит не в поиске абсолютно новых, универсальных педагогических технологий, а в изучении особенностей и способов эффективного применения традиционных средств и методов воспитания, имеющих серьёзное, физиологическое , гигиеническое и психолого-педагогическое обоснование. Только в этом случае инновации будут выполнять свою главную функцию- являться существенным элементом развития образования, приводящим к модификации его содержания и качества.

Хочется напомнить о том , как необходимо выдерживать интервал и нагрузку на занятиях:

1. Если работа была связана со зрительной нагрузкой , предложите детям поинтересоваться видом из окна и особенно рассмотреть зеленые насаждения вдали и вблизи ДОУ до 2 минут. Затем вместе с ними можно выполнить физические упражнения (для позвоночника, головного мозга), глаз.

-Сделайте круговые движения головой справа на лево и наоборот

-максимально наклоните голову вперёд и назад

- максимально наклоните голову влево права

- вращайте глазные яблоки по часовой стрелки и против нее

-максимально зажмурьте глаза и широко раскройте их.

2. Если во время занятий дети сидели , предложите выполнить упражнения для мускулатуры туловища и ног.
3. Если на занятии дети работали стоя, предложите им сесть на стульчики и поднимать ноги сначала поочередно, потом обе сразу, вытягивать стопы, лёжа на спине выполнять «ножницы», «велосипед», «поза кошки».
4. Если дети работали руками (рисование, лепка...) необходимо снять напряжение мелкой мускулатуры кисти(разгибание и пригибание кисти, круговые движения, имитация пальцами рук игры на пианино, мытье рук, вытирание).
5. Если на занятиях была нагрузка на голосовой аппарат, принимая во внимание, что педагог во время занятий щадит и свои и детские голосовые связки, регулируя тембр, длительность, интенсивность речи, можно после занятия вместе с детьми прополоскать горло тёплым раствором травами, простой водой, поиграть игру «молчанка» и др.

Безусловно, это только основные виды разгрузки организма во время перерывов между занятиями. Вместе с тем паузы отдыха нужны и в ходе занятий. Их стоит устраивать в середине занятия, но главным ориентиром должны служить признаки утомления у детей.

Непреренно условие – движение. Оно должно сопутствовать ребёнку постоянно: в игре, бытовой деятельности, на прогулке. Наша задача- побуждать детей двигаться.