

Консультация для педагогов
«Здоровьесберегающие технологии
на занятиях по плаванию в детском саду»

Доронина Любовь Алексеевна, воспитатель
МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»

Слайд 1

Тема: Здоровьесберегающие технологии на занятиях по плаванию в детском саду.

Цель консультации: повысить компетентность педагогов в области образовательных технологий здоровьесбережения, а также резервов и возможностей совершенствования работы в данном направлении.

Слайд 2

Здоровье – одна из главных ценностей человека. Однако в последние годы медицинская статистика свидетельствует о том, что количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается и в школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников. Причины самые разные: от объективных факторов (нарушение экологии) до субъективных (снижение двигательной активности, несбалансированное питание, психологическое перенапряжение, отсутствие личной заинтересованности в сохранении здоровья). Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей – приоритетное направление государственной политики.

Вырастить здорового человека – задача трудная и ответственная. Всем известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно – гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. Поэтому оздоровление детей (сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваемости, создание условий для ЗОЖ) – одна из важнейших задач каждого ДОУ.

На сегодняшний день встаёт вопрос о работе по формированию осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Одним из средств решения этой проблемы являются здоровьесберегающие технологии, внедрение которых подразумевает и обучение детей плаванию.

Слайд 4

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.

Слайд 5

Здоровье зависит от следующих факторов:

- 20% – наследственные факторы
- 20% – условия внешней среды
- 10% – системы здравоохранения
- 50% – образ жизни самого человека

Необходимо комплексно решать задачи физического, интеллектуального и эмоционально-личностного развития ребенка, его подготовки к школе, активно внедряя в воспитательно-образовательный процесс такие технологии, применение которых помогло бы снизить психофизиологические затраты дошкольников, улучшить их психоэмоциональное и физическое состояние, раскрыть и повысить потенциальные интеллектуальные и творческие способности, т.е. здоровьесберегающие технологии.

Слайд 6

Здоровьесберегающие технологии – это комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОУ.

Слайд 7

Задачи здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

1. Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада.
2. Формирование осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.
3. Формирование знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.
4. Формирование опыта позволяющего дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни, безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
5. Формирование стойкой мотивации на здоровый образ жизни

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность учебно-воспитательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Слайд 8

Области здоровьесбережения

- медико-гигиеническая;
- медико-профилактическая;
- коррекционная;

- физкультурно-оздоровительная;
- информационно-просветительская;
- образовательная;
- спортивно-досуговая;
- экологическая.

Самыми лучшими лекарственными средствами являются те, которые стимулируют наши собственные целебные силы и повышают сопротивляемость организма, его устойчивость к воздействию микробов и других вредоносных факторов. Этим средством является **здоровый образ жизни** и использование естественных защитных сил организма:

- 1) режим дня;
- 2) закаливание;
- 3) рациональное питание;
- 4) физическая культура и спорт, как важнейший фактор оздоровления организма.

Слайд 9

Одним из эффективнейших способов физического развития и оздоровления детей являются занятия плаванием.

Плавание оказывает разностороннее развивающее действие на детей, способствует совершенствованию органов кровообращения и дыхания, увеличивает работоспособность и силу мышц, укрепляет нервную систему, улучшает аппетит, повышает общий тонус организма, увеличивает выносливость. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в процессе занятий плаванием правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Слайд 10

Использование бассейна в ДОУ способствует:

- повышению двигательной активности детей;
- разнообразию закаливающих процедур;
- усилению оздоровительной направленности учебного процесса;
- снимает нервное напряжение и укрепляет общий тонус организма;

Слайд 11

А значит, позволяет проводить комплексные оздоровительные мероприятия и дает возможность инструктору по плаванию использовать разнообразные виды **здоровьесберегающих технологий (на выбор).**

Виды здоровьесберегающих технологий	Особенности методики проведения
Обеспечение температурного режима	Температура воды от +29°C до +32°C, Температура воздуха от +24°C до +28°C
Гигиенический душ	До и после занятий в бассейне. Душ – контраст температур вода-воздух, как элемент закаливания.
Воздушные ванны	Выполнение упражнений на бортике бассейна после принятия душа
Закаливание • босохождение	Выполнение упражнений в движении на ребристых дорожках, на бортике бассейна. Профилактика плоскостопия
Рефлексотерапия	Выполнение упражнений в движении, ходьба по ребристым дорожкам, воздействие на биологически-активные точки стоп
Массаж • самомассаж • взаимомассаж • точечный	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Проводится со старшего дошкольного возраста по специальной методике. Рекомендован детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями лор-органов. Используется наглядный материал
Игры на воде • подвижные • на согласование речи с движением • пальчиковые	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка. Используются элементы спортивных игр. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций – это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач
Психогимнастика • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы • упражнения на релаксацию	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы
Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопии. Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.
Музотерапия • музосопровождение ритмических моментов • музоформление фона занятий	Музыка подбирается в соответствии с темой занятия, создает положительный эмоциональный настрой

Упражнения на дыхание (дыхательные упражнения)	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Выполняются во время разминки и на протяжении всего занятия.
Работа с родителями <ul style="list-style-type: none"> • консультации • уголки здоровья • папки-передвижки 	Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития. Форма проведения зависит от поставленной задачи.

В свою очередь здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на 3 направления:

1. Технология стимулирования и сохранения здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Слайд 12

Технологии стимулирования и сохранения здоровья (на выбор)

Игры у воды, на воде и даже под водой. Понимая значимость игры в развитии ребёнка и руководствуясь ФГОС ДО, в работе с детьми всё шире использую игровые подходы, которые обеспечивают проживание ребёнком игровых ситуаций, что способствует его полноценному всестороннему развитию. Детей всегда увлекают движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом. Особенно действенно использование любимого персонажа. У нас в бассейне это маленькая куколка «капелька». На первом этапе эта куколка поддерживает малышей, учит их не бояться заходить в воду, опускать лицо в воду, нырять. На следующем этапе появляются карточки с изображением нескольких капелек разного эмоционального характера. Капелька весёлая, испуганная, грустная, удивлённая и даже злая. Они появляются в конце занятия. Дети, зная, что капелька за ними наблюдает, стараются преодолеть трудности, решают двигательные задачи для достижения цели.

Для детей старшего возраста это уже Госпожа Капелька, которая рассказывает детям о здоровом образе жизни, о правилах поведения на воде и у воды, занимается с детьми экспериментированием и исследовательской деятельностью с водой.

Релаксация.

Эмоциональное благополучие ребёнка – залог здоровья и успешности как в настоящем, так и в будущем. Очевидно, что заботиться о психологическом здоровье человека нужно с детства, а для этого необходимо знать факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на его развитие; учебные перегрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизическими возможностями приводят к тревожности, замкнутости, возбудимости, агрессивности и служат постоянным источником стресса. Важный момент при организации занятия – организация благоприятной атмосферы, положительной установки. Созданию атмосферы тепла, доброты, внимания, т.е. обеспечению психологического комфорта способствуют упражнения «сюжетного воображения», такие как «морские фигуры», «настроение

моря», «скажи дельфину добрые слова», «золотая рыбка», «волны», «песочные картинки».

Дыхательная гимнастика.

В дыхательной гимнастике существует успокаивающее и мобилизирующее дыхание.

На занятиях плаванием я чаще использую успокаивающее дыхание, т.к. оно гасит избыточное возбуждение и нервное напряжение, нейтрализует последствия конфликта и снимает «предстартовое» волнение. На своих занятиях я придерживаюсь ступенчатой методики; так, в младших группах использую упражнения «ветерок», «горячий чай», «надуй шарик», «бегемотики». В старших группах уже более сложные упражнения: «отдых», «передышка», «штанга», «задуй свечу». Почти все упражнения дыхательной гимнастики в воде на вдохе выполняются над водой, а на выдохе – под водой. В этом заключается их польза и сложность. Доказано, что совмещение плавания и дыхательной гимнастики дают положительный результат.

Дыхательные упражнения с озвученным выдохом. Цель – позволяет избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от насморка, простуд, расстройство сна и пищеварения.

Гимнастика для глаз.

Необходима для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц, для профилактики нарушения зрения дошкольников. В бассейне использую как конкретизация упражнения: «когда плывём на груди кролем, смотрим вдаль». При выполнении упражнения «морская звезда на груди» смотрим на дно прямо перед собой. Использую «Траекторию с рыбками» из здоровьесберегающей технологии Владимира Филипповича Базарного, по которой дети «бегают» глазками. Это панно расположено максимально отдалённо от глаз, что позволяет снимать напряжение с глазных мышц.

Аквааэробика.

Аквааэробика – это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку. Эффективность её – в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребёнка. Основу составляют разнообразные движения, позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы. Занятия посещают дети старших и подготовительных групп. Организация и проведение занятий аквааэробикой такая же, как и при плавании. Путём различных методов и приёмов занятия становятся интересными, детям приносят радость, обеспечивая их психологический комфорт, что важно для укрепления здоровья.

Слайд 13

Технологии обучения здоровому образу жизни (на выбор)

К ним относятся: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, массаж и самомассаж (например, массаж ног осуществляется при хождении по резиновым нескользящим дорожкам, а самомассаж – во время плавания). Также к технологии обучения ЗОЖ относятся занятия из серии «Азбука здоровья». Сюда входят закаливающие мероприятия, которые проводятся в заключительной части занятия путём обливания прохладной водой. Активный отдых, спортивные развлечения и праздники проводятся согласно календарному плану, на дни здоровья в бассейне стараюсь привлекать родителей воспитанников.

Цель этих упражнений – обеспечение высокого уровня реального здоровья детей и воспитание осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, умение оберегать, поддерживать и сохранять здоровье, самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

В своей работе использую такие виды здоровьесберегающих технологий, как: ходьба босиком по шипованным коврикам, разные виды массажей (самомассаж, оздоровительный массаж тела, массаж стоп, кистей рук), дыхательная гимнастика, контрастное обливание ног, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, тропинку здоровья – массаж биологически активных точек стопы. Мной собраны и оформлены картотеки всех видов упражнений.

Ведь все эти упражнения направлены на развитие у детей плавательных умений, расширяют круг двигательных навыков и повышают функциональные возможности организма и творческое самовыражения детей. Разнообразные средства позволяют решать поставленные задачи в обучении детей дошкольников плаванию.

В каждую разминку на суше я включаю упражнения для профилактики плоскостопия, упражнение на дыхание, самомассаж разных частей тела. Это позволяет детям снять эмоциональную нагрузку после образовательной деятельности, расслабить мышцы, почувствовать себя увереннее в себе, сильнее.

К ним относятся: хождение по шипованным коврикам. «Самая лучшая обувь – это отсутствие обуви» (врач Себастьян Кнели). Стопа – это особая часть тела, на нее выведено огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по шипованным коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаливаем горло. А ведь гланды – это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней.

Массаж лица. Цель – помогает купировать и предупредить отек слизистой оболочки носоглотки, нормализовать дыхание, способствует повышению местного иммунитета, предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

Массаж стоп ног. Цель – воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

Массаж ушных раковин. Цель – воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

Массаж кистей рук. Цель – возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов, оказание благотворного воздействия на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, печень, легкие, кишечник.

Слайд 14

Коррекционные технологии (на выбор)

Технология музыкального воздействия. Музыка – это безопасное профилактическое средство, аналогов которому в мире нет. Она не вызывает побочных эффектов и показана каждому без исключения.

Музыкотерапию использую во время свободного плавания, на занятиях по акваэробике. При подборе произведения опираюсь на то, чтобы музыка отвечала двум ведущим принципам – высокой художественности и доступности. Тогда музыка вызывает у детей интерес и положительные эмоции. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения использую мелодичную классическую и современную релаксирующую музыку, наполненную звуками природы. Дети на подсознательном уровне успокаиваются и расслабляются.

Сказкотерапия – это эклический метод развития личности: он объединяет различные формы и приёмы развития, обучения в единую сказочную форму. Всё, что нас окружает, может быть описано в сказочной форме. В процессе воспитания детей дошкольного возраста целесообразно использовать сказкотерапию, т.к. при слушании, придумывании и обсуждении сказки у ребёнка развивается фантазия, творчество.

Немаловажно и то, что ребёнок усваивает основные механизмы поиска и принятия решений. Одна из наших сказок называется «Впервые в бассейне». Увлекательная история позволяет детям уяснить общепринятые правила поведения в бассейне, логически объясняет необходимость их соблюдения.

В работе обязательно учитываю постепенность, систематичность и комплексность применения здоровьесберегающих технологий. Это способствует повышению не только результативности воспитательно-образовательного процесса, но и формированию у детей и родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Слайд 15

Таким образом, использование бассейна в оздоровительной работе является мощным фактором, при котором появляется возможность сочетать подачу учебного материала с использованием здоровьесберегающих технологий.

Именно здоровый образ жизни должен быть первой потребностью человека, поэтому важно, начиная с раннего детства, воспитывать у ребёнка активное отношение к своему здоровью и понимание того, что это величайшая ценность. Ребята с удовольствием ходят в бассейн, старательно выполняют задания, участвуют во всех играх и соревнованиях. А как радуются малыши, когда у них получается хоть немного проплыть самостоятельно, а для меня это радость вдвойне, значит, не зря я с ними работаю.

Слайд 16

Хотелось бы отметить, что результатом наших инновационных приёмов в процессе обучения плаванию (совместно с педагогами и родителями), явились приобретённые нашими воспитанниками жизненно важные факторы:

Во-первых – научившись плавать, дети в дальнейшем способны будут этот навык развивать всю жизнь, лишь совершенствуя технику плавания.

Во-вторых – овладение навыком плавания выработали у детей огромный потенциал здоровьесбережения.

В-третьих – выработалась определённая уверенность в своих силах и способностях.

Для детей умение плавать вызвало неожиданное ощущение радости и удовольствия.

Результаты проводимой работы свидетельствуют о том, что использование современных образовательных технологий являются неотъемлемой частью педагогического процесса и помогают приобрести уверенность в своих силах и развивают плавательные навыки детей.

Практическая часть

Здоровьесберегающие технологии для педагогов (динамическая физминутка - флешмоб).

Список литературы

1. Михайлова Н.М. Оздоровление детей дошкольного возраста посредством занятий в бассейне / Н. М. Михайлова // Молодой ученый. – 2017. – № 34 (168). – С. 110-113. – URL: <https://moluch.ru/archive/168/45442/>

2. Обеспечение здоровьесберегающего процесса воспитания и обучения детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Л.В.Лобынько, О.А.Ульянова. – Минск: Зорны верасень, 2006. – 76 с.

3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменовой. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. – 336 с.

4. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 300 с.