

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 9
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
354066, г. Сочи, ул. Ростовская, 10 телефон\факс 47-21-85
e-mail:dou9@edu.sochi.ru

Тема: «Степ – аэробика в ДОУ»

Разработал: Стародубцева Екатерина Сергеевна,
инструктор по физической культуре
МДОБУ детский сад №9 города Сочи

г. Сочи

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО
ВНЕДРЕНИЮ СТЕП – ПЛАТФОРМЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС
ДОУ.

1.1. Анализ психолого-педагогической литературы по
здоровьесберегающим технологиям в ДОУ.

1.2. Особенности использования степ – платформы в физическом
воспитании детей для проведения степ – аэробики в ДОУ.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ВНЕДРЕНИЮ СТЕП – ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ
ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА.

2.1. Результаты исследования сохранения и укрепления детского
организма.

2.2. Внедрение степ – платформы в воспитательно – образовательную
деятельность ДОУ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И ЦИТИРУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольное детство, является начальной ступенью в образовательной **системе нашего государства**. Именно в дошкольном детстве закладываются те основы всесторонне развитого ребёнка, который затем шагает вверх по ступеням образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт ставит перед собой целый ряд задач. Одна из которых – охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия [43].

В дошкольном образовании сегодня происходят большие перемены, основа которых была заложена государством, проявляющим большой интерес к развитию данной сферы. В целях совершенствования воспитания и образования дошкольников введены ФГОС дошкольного образования, утверждены СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, с 01.09.2013г. введён в действие новый федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Главная цель политики в сфере дошкольного образования — качественное образование дошкольников, и не последнее место в образовании дошкольников отводится образованию в области здоровьесбережения.

А так же выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Занятия физической культурой в дошкольном учреждении позволяют детскому организму накопить силы и обеспечить не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие.

Идея воспитания **здорового** человека имеет глубокие исторические корни. «**Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто**» - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет.

Философы Древней Греции изучали связь **здоровья** и поведения человека. В произведениях Пифагора, Платона, Демосфена, Сократа содержались рекомендации по укреплению **здоровья**, а также предписания профилактического характера.

Учитывая важность сохранения здоровья подрастающего поколения, отдельные аспекты этой проблемы нашли отражение в работе отечественных и зарубежных авторов: М.В. Антропова, В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, С.М. Громбах, Н.Н. Куинджи, В.Р. Кучма, Н.К. Смирнов, А.Г. Хрипкина и др. [1, 2, 3, 11, 22, 36, 46].

Ряд философов (А. Смит, К. Гельвеций, М. В. Ломоносов, и т.д.), психологов (Л. С. Выготский, В. М. Бехтерев и т.д.), ученых-медиков (Н. М. Амосов, В. П. Казначеев, Ю. П. Лисицын, М. М. Буянов, И. И. Брехман и т.д.), педагогов (Л. Г. Татарникова, В. В. Колбанов, В. К. Зайцев, С. В. Попов и т.д.) пытались решить проблему **здоровья, формирование здорового образа жизни у детей**. Они **разработали** и оставили многочисленные труды о сохранении **здоровья** [4, 6, 9, 17, 18, 24, 25, 33, 41].

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: у-шу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, её пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека [44].

Сегодня специалисты в области физического воспитания, в том числе дошкольного, находятся в состоянии поиска организационных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали всё новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является использование степ – платформы в воспитательно-образовательной деятельности воспитателя по физической культуре ДОУ.

Особенность использования степ – платформы состоит в том, что у детей формируется устойчивое равновесие, развивается ориентировка в пространстве, общая выносливость, совершенствуется точность движений. Воспитывается ловкость, быстрота, сила, выносливость, а значит, и сопротивляемость организма. Но самое главное достижение степ – платформы – её оздоровительный эффект и положительные эмоции детей.

Таким образом, актуальность рассматриваемой проблемы обусловила выбор темы опыта работы «Внедрение степ – платформы в воспитательно-образовательную деятельность воспитателя по физической культуре в ДОУ, с целью сохранения и укрепления здоровья дошкольников».

Цель исследования: теоретическое обоснование и практическая реализация внедрения степ - платформы для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольной образовательной организации.

Объект исследования: процесс внедрения степ – платформы в оздоровительную работу дошкольной образовательной организации.

Предмет исследования: степ – платформа как одно из нестандартных оборудования для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Гипотеза: Я предполагаю, что повышение уровня здоровья дошкольников посредством степ – платформы будет успешным, если:

- будет разработан план работы взаимодействия воспитателя по физической культуре с педагогами и родителями, перспективное планирование физкультурных занятий, утренней гимнастики с использованием комплексов упражнений на степ – платформах;

- комплексы упражнений будут включены в разные формы организации двигательной деятельности детей дошкольного образовательного учреждения;

- будет проведена работа с педагогами по изучению влияния степ - аэробики на процесс сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Задачи исследования:

- Осуществить теоретическое изучение проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников посредством использования степ - платформы.

- Изучить особенности использования степ – платформы в физическом воспитании детей для проведения степ – аэробики в ДОУ, как одной из здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления детского организма.

- Провести анализ результатов заболеваемости детей в ДОУ.

- Составить план взаимодействия воспитателя по физической культуре с педагогами, родителями и с социокультурными объектами.

Экспериментальная база исследования: МКДОУ «детский сад № 26».

Структура работы: опыт работы состоит из введения, двух глав, разделенных на параграфы, заключения, приложений, списка используемой литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ВНЕДРЕНИЮ СТЕП – ПЛАТФОРМЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ДОУ.

1.1. Анализ психолого-педагогической литературы по здоровьесберегающим технологиям в ДОУ.

Каким мы хотим видеть своего ребёнка? Умным? Да. Добрым? Да. Воспитанным? Да. Здоровым? Обязательно.

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять очень легко, вернуть же его очень трудно.

Ребёнок должен расти здоровым. Здорового ребёнка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является актуальной. Мы должны учитывать, что малыши приобщаются к миру в эпоху информационного взрыва — информатизации, виртуальной реальности. Известно, насколько притягательны для детей занятия с компьютером, который с каждым годом проникает во все сферы жизнедеятельности людей, становится обязательным атрибутом современной жизни, заменяя тем самым книжную литературу. Однако длительное застывшее сидение за ним может привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению самочувствия, утомлению глаз. Ко всему этому можно добавить уличный шум, громкую музыку, сотовые телефоны - что приводит к появлению различных опасных симптомов и отклонениям в здоровье у подрастающего поколения.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребёнок, который ведёт такой образ жизни, не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются и трудности в обучении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью, страхи. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость – это лишь немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

По мнению медиков 75% всех болезней человека заложено в детские годы. В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением

состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой и т.п. Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

В современных условиях сохранение жизни, охрана и укрепление здоровья настоящего и будущего поколений является одной из центральных задач развития человечества.

Начиная работу по данной теме, мною была изучена литература по физическому воспитанию дошкольников, а также задачи, средства, пути решения проблемы укрепления, развития и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

На понятие «здоровьесберегающие технологии» у разных авторов встречаются разные трактовки.

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения учёных развили её. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы её универсальным законам [19].

Д.Н. Узнадзе особо подчеркивал значение личности педагога в обучении. В своей концепции о так называемой «трагедии воспитания» особое внимание он уделяет вопросу изучения отношений, устанавливаемых между педагогом и ребенком. Анализируя характер этих отношений, автор акцентирует внимание на необходимости поиска гуманистического подхода к ребенку и соответствующей психологической основы построения учебно - воспитательного процесса [42].

В период же становления советской педагогики основное внимание уделялось трудовому воспитанию подрастающего поколения в органичной связи с умственным, физическим и эстетическим. Здоровье ребенка рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда (Н. К. Крупская, П.П. Блонский, С.Т. Шацкий, В.Н. Шацкая, А. С. Макаренко и др.) [5,26,32].

В 1980 году И. И. Брехманом был предложен термин «валеология», который обозначил направление в науке, связанное с изучением и формированием здоровья, выявлением методов активного формирования его. На стыке наук о человеке развивается новое направление в педагогической науке - педагогическая валеология как наука о включении человека в процесс формирования своего здоровья [6].

Кандидат медицинских наук, профессор Смирнов Н.К. утверждал, что понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» это совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога [37].

А профессор педагогики Кукушин В. С. говорил, что «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 [7, 21].

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, применительно к ребенку, это: обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

Ученые - дидакты и разработчики методики физического воспитания, определяют следующие задачи здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании дошкольников.

Т.И. Осокина выделяет такие задачи:

1. Охрана жизни.
2. Укрепление здоровья.
3. Совершенствование организма ребенка, содействие его правильному физическому развитию.
4. Повышение работоспособности.

В.И. Логинова задачи формулирует несколько иначе:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья.
2. Обеспечение своевременного и полноценного развития всех органов и функций организма.
3. Формирование основных движений и двигательных навыков, ловкости, гибкости, смелости и т.п.

А.В. Кенеман, Г.В. Хухлаева сформулировали три группы задач:

1. **Оздоровительные** - развитие и укрепление костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка.
2. **Образовательные** - формирование навыков выполнения основных движений; привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме, о здоровье; формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе.
3. **Воспитательные задачи** - формирование нравственно-физических навыков; выработать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребность в физическом совершенстве; воспитание культурно-гигиенических качеств.

М.А. Васильева предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, особенно нервной системы, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным детям видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности. Она предлагает осуществлять эту работу не только как физическое воспитание, а в контексте общего педагогического процесса.

Е.Н. Вавилова выделяет несколько задач: охрана и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, своевременное формирование у

дошкольников двигательных навыков и умений, совершенствование всех функциональных систем организма [13].

Итак, задача оздоровления ребенка в дошкольном возрасте в работах вышеуказанных ученых ставится, признается одной из наиболее важных.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- научность: использование научно-обоснованных и апробированных программ, технологий, методик;
- доступность: возможность для широкого практического применения здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;
- активность: участие всего коллектива педагогов, специалистов, родителей в поисках эффективных методов оздоровления дошкольников;
- сознательность: формирование осознанного отношения детей к своему здоровью;
- систематичность: регулярность реализация оздоровительных и профилактических мероприятий;
- целенаправленность: подчинение всего комплекса медико-педагогических воздействий для решения единой цели здоровьесберегающей системы ДОУ;
- сформированность психофизической готовности ребёнка к обучению в школе;
- оптимальность: соблюдение сбалансированности психофизических нагрузок в зависимости от возрастных и психологических особенностей ребёнка;
- индивидуальность: медико-педагогическое воздействие с учётом форм заболеваний и резерва здоровья каждого ребенка.

Функции здоровьесберегающих технологий:

- формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, детском коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебно-воспитательной деятельности, природной среде;
- информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;
- диагностическая: заключается в мониторинге развития детей на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;
- адаптивная: воспитание у детей направленности на здоровый образ

жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различным стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию детей к социально-значимой деятельности;

- рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;

- интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, мы видим, что здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять очень легко, вернуть же его очень трудно. Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. А в этом педагогам ДООУ могут помочь здоровьесберегающие технологии, которые профессор педагогики Кукушин В.С. определил как систему мер, включающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленную на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

1.2. Технология использования степ – платформы в физическом воспитании детей для проведения степ – аэробики в ДООУ, как одной из здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления детского организма.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Поэтому потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проблема физического здоровья детей – одна из наиболее актуальных на сегодняшний день. Многие дошкольные учреждения внедряют в свою работу различные оздоровительные программы и новейшие технологии.

Я ознакомилась с множеством программ и технологий по физическому развитию детей дошкольного возраста:

- Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина «Са-Фи-Дансе» - программа по танцевально-игровой гимнастике;

- Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина «Старт» - программа с элементами спортивной и художественной гимнастики, цирковой акробатики;

- Л.Г.Верхозина, Л.А.Заикина «Гимнастика для детей 5 - 7 лет» - нетрадиционные оздоровительные технологии (креативная, стретчинг-

гимнастика, футбол) и основные спортивно-развивающие виды упражнений с элементами художественной, ритмической гимнастики и акробатики;

- Е.В.Сулим «Игровой стретчинг»;
- Б.Б.Егоров, В.Т.Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления» - технология развития воображения детей через особые формы двигательной активности, имеющей оздоровительную направленность;
- И.Кузина «Степ – аэробика» - технология использования степ – платформы в физическом воспитании детей.

Больше всего меня заинтересовала технология использования степ – платформы в физическом воспитании детей, с помощью которой можно сохранить и укрепить здоровье детей.

Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной –25 см, длиной –40 см. Степ – платформа может быть из пластмассы или изготовлена из дерева, обтянутая мягким дерматином. Она является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степенях подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ – платформа используется разнообразно:

- в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
- для подвижных игр;
- для проведения эстафет;
- для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;
- для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

На степ – платформе выполняется степ – аэробика одна из современных здоровьесберегающих технологий. Высота степ – платформы меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. В ДОУ высота её постоянна.

На занятиях степ - аэробикой дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Чем скорее ребенок осознаёт необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

Степ – аэробика – один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг».

Степ – аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечнососудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Комплекс упражнений степ – аэробики состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке.

Все упражнения основной части выполняются на степе в лёгком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

В степ – аэробике используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм:

- серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно - сосудистую систему;
- наклоны и приседания — на двигательный аппарат,
- методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему;
- упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах,
- беговые серии — выносливость,
- танцевальные — пластичность и т.д.

В зависимости от выбора применяемых средств занятия степ – аэробикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130—150 уд/мин.). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости.

Один комплекс степ – аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трёх месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Словесные команды должны быть краткими и чёткими. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. Нагрузка должна быть оптимальной.

Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

Для сохранения правильного положения тела во время степ – аэробики необходимо:

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом;
- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- Стоя лицом к степ – платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

Степ - аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает её оздоровительный и эмоциональный эффект.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ – платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений, создает у детей хорошее настроение.

При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Таким образом, проблема физического здоровья детей – одна из наиболее актуальных на сегодняшний день. Многие дошкольные учреждения внедряют в свою работу различные оздоровительные программы и новейшие технологии. И я, ознакомившись с множеством программ и технологий по физическому развитию детей дошкольного возраста, сделала выбор в пользу степ – аэробики и степ – платформы как многофункционального оборудования в физическом воспитании детей. Потому, что это способствует развитию силы, ловкости, быстроты, приучает детей ориентироваться в пространстве, улучшает функции вестибулярного аппарата. Приобщение детей к занятиям аэробикой позволяет им в дальнейшем без боязни принимать участие в спортивных играх и соревнованиях.

Вывод по первой главе:

Здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять очень легко, вернуть же его

очень трудно. В современных условиях сохранение жизни, охрана и укрепление здоровья настоящего и будущего поколений является одной из центральных задач развития человечества.

Поэтому, внедрение здоровьесберегающих технологий и вкрапление оздоровительных мер в воспитательно-образовательный процесс, подготовка ребёнка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности детского сада. И в последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью, которые направлены на оздоровление организма занимающихся.

Я считаю, что одним из интересных направлений является степ – аэробика и использование степ – платформы как многофункционального оборудования в физическом воспитании детей, с помощью, которой можно сохранить и укрепить здоровье детей, а так же правильно организованная воспитательно-образовательная и систематическая физкультурно-оздоровительная работа в детском саду положительно влияет на физическое развитие детей.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВНЕДРЕНИЮ СТЕП – ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА.

2.1. Результаты исследования сохранения и укрепления детского организма.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности нашего детского сада. Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Мы учитывали специфику дошкольного учреждения и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника. Система нашей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту.

На начальном этапе было проведено исследование следующих показателей за 2016:

- количество случаев заболеваний;
- количество заболеваний на одного ребёнка;
- протяженность больничных дней
- количество ЧБД детей;
- индекс здоровья.

В нашем ДОО ведётся работа по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия;
- рациональный режим жизни;
- двигательная активность во время образовательного цикла (физкультминутки, релаксационные паузы, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры);
- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные ванны, посещение бассейна детьми подготовительной группы);
- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков, формированию здорового образа жизни;
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры и др.);
- режимы проветривания.

Были определены следующие особенности организации деятельности ДОО:

Во-первых, это использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

Во-вторых, это создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОО.

В-третьих, это совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

В-четвёртых, это единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

Данная организация деятельности осуществляется:

- специалистами детской городской поликлиники;
- медицинской сестрой;
- воспитателями;
- младшими воспитателями.

Ежегодный углублённый медицинский осмотр дошкольников ДОУ проводят специалисты городской поликлиники: педиатр, детский стоматолог, невролог, детский хирург, травматолог-ортопед, офтальмолог, оториноларинголог, психиатр детский, акушер-гинеколог, детский уролог-андролог.

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДОУ является «мониторинг здоровья» ребёнка, который осуществляется медицинским и педагогическим персоналом.

Аспекты отслеживания:

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учёт по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;
- периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- оценка адаптации детей к ДОУ (медико-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребёнка;
- общее физическое развитие детей;
- уровень физической подготовленности детей;
- результаты обследования детей специалистами городской поликлиники.

Оздоровительная работа медицинской сестры включает в себя составление:

- листа здоровья ребёнка;
- программы профилактики и оздоровления ребёнка;
- разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм и по системе закаляющих мероприятий.

В детском саду ежегодно старшей медсестрой составляется годовой план, где отражаются организационная работа, лечебно-профилактическая работа, противоэпидемическая работа, контроль за питанием, профилактика желудочно-кишечных заболеваний, мероприятия по борьбе с ОРЗ, ОРВИ, гриппом. Составляется ежегодный план оздоровительных мероприятий.

Старшей медсестрой ежедневно составляется меню. Имеется картотека блюд, десятидневное меню. Есть второй завтрак - сок. Нормы выдачи продуктов на ребёнка выдерживаются. «С» витаминизация проводится в третье блюдо из расчета 45 мг на ребёнка. А для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеется медицинский и процедурный кабинет.

Для укрепления и сохранения здоровья детей главную роль играют физкультурные занятия. Они являются организованной формой в двигательном режиме дошкольников. При проведении занятий, я использую как традиционные, так и нетрадиционные формы: смешанного характера, сюжетно-

игровые, занятия ритмической гимнастикой, занятия комплексного характера, занятие-соревнование, тренировочные, контрольные, игры - эстафеты, занятия со степ – платформами и др. Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Занятия по физическому воспитанию проходят в физкультурном зале, который оснащён с учётом современных требований. Занятия проводятся в каждой группе 3 раза в неделю: 2 занятия в физкультурном зале, 1 занятие на свежем воздухе. 1 раз в неделю дети подготовительной группы посещают малую ванну и спортивный зал в МБУДОЦОО «Тайфун». 1 раз в месяц в каждой группе проводится физкультурный досуг, 1 раз в квартал – физкультурный праздник.

Помимо организованных видов деятельности по физической культуре в режиме дня детей значительное место занимает самостоятельная двигательная деятельность. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры двигательного режима для детей дошкольного возраста.

Благодаря согласованным действиям коллектива ДОУ заболеваемость воспитанников по ОРВИ и гриппу заболеваемость снизилась.

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа по сохранению и укреплению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении позволяет качественно решать задачи развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития детей за 3 предыдущих года.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес - всё это даёт положительный эффект в нашей работе: у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его сохранения и укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

2.2. Внедрение степ – платформы в воспитательно-образовательную деятельность ДОУ.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Проблема снижения показателей здоровья воспитанников ставит перед педагогами нашего дошкольного учреждения задачу поиска современных подходов к решению задач по изменению сложившейся ситуации. С нашей точки зрения наиболее верным решением будет – использование современных

оздоровительных программ и новейших технологий, применение нетрадиционного оборудования, а именно степ – платформы.

В последнее время степ - платформа популярна не только среди взрослых. Занятия на них очень нравятся и нашим детям. Использование степ - платформ позволяет сформировать у них стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достижениям, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни. Обычная утренняя гимнастика под веселую музыку с использованием степов для наших детей становится веселой, зажигательной и по-настоящему бодрящей. В чём же секрет такого эффекта?

Во – первых, детям нравится всё новое и необычное, а степ - это не коврик, на котором каждый день дети делают зарядку.

Во – вторых, занимаясь на степах, дети тренируют свой вестибулярный аппарат в игровой форме незаметно для самих себя. А результат - устойчивое равновесие на малой площади опоры (это одна из программных задач по физическому развитию).

В – третьих, дети учатся ориентироваться в пространстве.

В – четвертых, развивается чувство ритма, быстрота реакции, ловкость, пластичность и другие физические качества, которые в других условиях надо тренировать целенаправленно и регулярно.

В – пятых, оздоровительный эффект для растущего детского организма огромен: развивается сердечнососудистая и дыхательная системы, выносливость, укрепляется мышечный корсет, а следовательно и осанка.

Детский сад часто не имеет средств для покупки каждому ребёнку степ – платформы. Поэтому вместо них, мы приобрели пластмассовые гимнастические скамейки. Они очень удобны в применении: лёгкие, устойчивые, многофункциональные. К тому же такие скамейки легко моются и не занимают много места при хранении. Важно ещё и то, что пластмассовая поверхность скамейки и ножки не скользят по ковру, ни по полу, так как они имеют резиновое покрытие.

Область применения степа довольно широка, рассмотрим её в приведенной ниже таблице.

Использование степ – платформы в различных видах воспитательно-образовательной деятельности воспитателя по ФИЗО

ТАБЛИЦА 1

Вид деятельности	Описание
В качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание	Это может быть ходьба, бег, прыжки на двух ногах «змейкой» между степами; ползание на четвереньках через «коридор» из степов; бег с перепрыгиванием через степ – платформы; прыжки на степы и с них; прыжки на двух ногах через степ – платформы; ползание на высоких четвереньках боком над степами вниз лицом; «жучки» над степами лицом вверх; приставными шагами по степам и т.д.

Для проведения степ - аэробики	Степ – платформа применяется для выполнения степ – аэробики. Стойка на одной ноге; присед с наклоном; выпады в стороны со степа; ножницы; рыбка; качалка; наклоны, сидя на степ – платформе, и сидя на полу, ноги на степе; отжимание руки на полу, колени на степе; выпады ногой назад; хлопки под ногой, стоя на степ – платформе и т.д.
Для игровых заданий	«Птички на ветке», «Флюгер на крыше», «Пингвины», «Цапля», «Великан», «Лодочка», «Насос», «Спрыгни и развернись», «Проведи мяч» и т.д.
Для подвижных игр	«Стоп», «Цирковые лошадки», «Перебежки», «Совушка», «Голубки», «Кукушка», «Бездомный заяц», «Акулы», «Караси и щука» и т.д.
Для проведения эстафет	Степ – платформа используется на физкультурных занятиях, праздниках и досугах как оборудование для эстафет.
Для выполнения ритмических этюдов, композиций, танцевальных движений	«Танец моряков», «Танец с лентами», танец «Листопад», ритмические композиции с осенними листочками, с флажками, с султанчиками, с ленточками и без предметов.

В дополнение к вышеперечисленным видам воспитательно-образовательной деятельности воспитателя по ФИЗО, мною была выбрана степ – аэробика. Это одно из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, направленные на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию их двигательной деятельности.

Прежде чем приступить к внедрению степ – платформ на занятиях по степ – аэробике, я провожу с детьми инструктаж по технике безопасности. Во избежание травматизма, нужно соблюдать следующие правила:

- Перед началом занятий необходимо немного размяться без степа;
- Выполнять шаги в центр **степ – платформы**;
- Поднимаясь на степ, нужно стараться не попадать на край платформы, а, спускаясь, ступать на всю подошву.
- Опускаясь со **степ – платформы**, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от **степ – платформы больше**, чем на длину ступни.
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по **степ – платформе ногами**.
- В начале занятий детям рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги на платформу.
- Желательно, чтобы на степе был цветовой рисунок, это поможет правильно сориентироваться ребёнку и не промахнуться мимо степа.
- Не допускается сходить с платформы (шагом или прыжком) спиной

к ней, прыгивать с платформы.

- Включать в работу руки следует лишь после того, как освоена техника работы ногами.
- Время выполнения повторов базовых шагов с одной ноги не должно превышать 1 мин, чтобы не вызвать перенапряжение в мышцах.
- Скачки и подскоки следует выполнять на платформу, а не на платформе.
- Не требовать с первого же занятия успевать за всей группой: можно выполнять движения и тренироваться в своем темпе.

Во время тренировочного процесса я использую следующие методы:

- Сходства: при подборе нескольких упражнений за основу берётся какая-то одна тема.
- Усложнения: определённая логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счёт новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
- Повторений.
- Музыкальной интерпретации: конструирование упражнений с учётом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)
- Блоков: объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

Начиная работать с детьми по внедрению степ – аэробики, я для себя отметила, что данная технология предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому, я часто напоминаю детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

На первых занятиях я знакомила детей с новым для них гимнастическим снарядом. Дети брали скамеечки в руки, рассматривали, ставили на пол, сами становятся на них и т.д. Для проведения степ – аэробики я расставляю степы в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала, объясняю детям принцип их расположения. А через мультимедийную презентацию «Что такое степ – аэробика?» дошкольники знакомятся с этой технологией. (Приложение 5)

Аэробика для детей должна носить ярко выраженный игровой характер. Детские упражнения должны быть доступными, интересными и приносить радость. Но при этом нужно помнить, что дети быстро утомляются и не могут долго делать однообразные движения. Значит, необходимо разнообразить упражнения и положения, постепенно менять темп их выполнения.

Легче всего ребенок освоит и запомнит такие упражнения, которые в его воображении будут создавать, какой-либо конкретный зрительный образ. У детей дошкольного возраста мышление развито еще очень слабо. Поэтому для большего интереса каждому упражнению в комплексе я давала подходящее название: «деревья качаются на ветру», «цапля», «самолёт», «великан», «насос», «лодочка» и т.д. Или можно осваивать степ – аэробику, изображая при этом

животных, которые двигаются как «мишки здороваются», «мишки потягиваются после сна», «зайцы прячутся от лисы» и т.д. Такие моменты доставляют детям огромную радость. Они получают бодрость и положительный эмоциональный заряд.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения я взаимодействовала с музыкальным руководителем. Музыка подбиралась с учётом темпа, продолжительности и чёткого ударного ритма.

В нашем ДОУ танцы, с использованием степ – платформы, часто включаются в сюжет праздников и развлечений: «Танец с лентами», «Танец моряков», осенний танец «Листопад». А сколько радости и удовольствия получают бабушки и дедушки во время концерта в социальной помощи от выступлений наших детей. Эти выступления повышают у дошкольников интерес к физическим упражнениям на степенях, вызывает у них положительный эмоциональный отклик (Приложение 4).

Чтобы работа с детьми по внедрению степ – платформы проводилась в системе, я разработала план взаимодействия воспитателя по физической культуре с педагогами, родителями и с социокультурными объектами (Приложение 6); перспективное планирование по проведению физкультурных занятий и утренней гимнастики (Приложение 7); картотеку игровых упражнений, подвижных и малоподвижных игр и эстафет со степенями для детей дошкольных групп (Приложение 3).

За период внедрения степ – платформы в мою воспитательно-образовательную деятельность для сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашего ДОУ была отмечена положительная динамика. Из гистограммы видно, что заболеваемость ОРВИ и гриппом у детей, участвующих в эксперименте, понизилась.

Таким образом, сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного эксперимента выявил положительную динамику, произошедшую в снижении заболеваемости у дошкольников нашего ДОУ через использование степ – платформы.

Но моя работа была бы не полной без участия родителей. И для повышения компетентности родителей в вопросах, связанных с укреплением и сохранением здоровья детей, был проведён ряд мероприятий. На начальном этапе своего опыта работы была проведено анкетирование родителей по теме «Здоровый образ жизни в семье», с целью выявления и распространения лучшего опыта, нахождения существующих проблем и их причин.

Анализируя, анкетирование мы видим, что многие родители правильно понимают смысл здорового образа жизни. Заботясь о здоровье и физическом воспитании детей, большое внимание уделяется рациональному питанию, благоприятной психологической атмосфере и достаточном пребывании на воздухе. Но в выходные дни с детьми недостаточно занимаются физическими

упражнениями, много уделяется просмотру телевизионных передач и занятиям рисованием, лепкой и конструированию. Радует, что большая часть родителей уделяет внимание укреплению здоровья своих детей (Приложение 8).

В анкетировании «Двигательная активность ребёнка дома» участвовали родители в количестве 41 человека старшей и подготовительной групп. Анализируя анкеты родителей по данной теме видно, что каждый из них считает своего ребёнка самым активным.

Но, всё же меньшее количество детей посещают занятия по общей физической подготовке в другом месте, до дошкольного учреждения многие добираются на транспорте, большая часть родителей после детского сада с детьми не гуляют.

Исходя из полученных данных, я сделала вывод, что современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении возле телевизора, компьютера, играя в спокойные настольные игры и конструктор (Приложение 9).

Для повышения компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей были предложены консультации и папки-передвижки: «Здоровьесберегающие технологии», «Традиционные методы закаливания дошкольников», «Здоровый образ жизни семьи», «Закаливание организма дошкольника», «Физическое развитие дошкольника», «Двигательная активность ребёнка», «Степ – аэробика в детском саду», «Значение и виды двигательной активности детей дошкольного возраста» (Приложение 10).

В своей работе я использую досуговые формы работы с родителями, с применением нетрадиционного оборудования – степ – платформы. Так, например, праздники: «Зарница», «Лучший в мире папа», «Осенняя сказка» (Приложение 11).

Таким образом, мы видим что, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа, позволяет привлечь родителей к совместным стараниям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

На начальном этапе своей работы над темой о внедрении степ – платформы для сохранения и укрепления здоровья детей, я провела работу с воспитателями. Ведь здоровыми дети будут тогда, когда здоровыми будут и взрослые. Для этого был организован ряд мероприятий для проекта «Шаги здоровья» (Приложение 12).

Для расширения знаний о здоровом образе жизни педагогам были предложены папки-передвижки «Лечебные чаи», «Депрессия», «Если вы устали и раздражены», «Как сохранить память», «Элементы степ - аэробики»; консультация «Как сохранить здоровье педагога», буклет «Полезьа и вред степ – аэробики» (Приложение 12).

Для выявления проблем ЗОЖ в работе нашего детского сада для коллег было организовано анкетирование. Исходя, из результатов анкетирования можно увидеть мнение большинства педагогов, что здоровый образ жизни - это правильное питание, соблюдение режима дня и занятия физической культурой.

Многие приобщаются к здоровому образу жизни и используют пешие прогулки и утреннюю зарядку, как одни из видов **физической** активности.

Большой процент педагоги отдали влиянию положительных эмоций на укрепление здоровья. Большинство педагогов считает, что на укрепление здоровья влияют положительные эмоции и их устраивают отношения между сотрудниками, удовлетворяет социально-психологический климат в нашем учреждении. Для многих выбранная профессия стала их призванием (Приложение 13).

Для оптимизации психофизического здоровья педагогов была проведена консультация с элементами тренинга «Здоровые воспитатели — здоровые дети». Они узнали что, многообразие и сложность функций вызывают определённые затруднения в процессе выполнения профессиональных обязанностей. Поговорили о путях выхода из этих ситуаций.

Был проведён тест на «синдром эмоционального выгорания», где коллеги выяснили, на каком этапе «эмоционального выгорания» находятся. И они получили рекомендации для профилактики и устранения «выгорания». Педагоги активно приняли участие в тренинг – упражнениях: «Продолжи фразу», «О ребёнке», упражнение на самоодобрение.

Мы выяснили, что наши педагоги с этими трудностями справляются успешно, но цена всего этого наше здоровье. Генрих Гейне говорил: «единственная красота — это здоровье», поэтому хочется, чтобы каждый из нас открыл для себя здоровый образ жизни.

В проект вошёл и семинар – практикум для педагогов ДОУ «Шаг к здоровью». Коллеги познакомились, с понятием, что такое степ – аэробика, о её пользе и вреде. В практической части педагоги узнали о терминах каждого конкретного движения (Приложение 12).

С целью повышения качества оздоровительной работы в детском саду, особое внимание уделяется развитию культуры здоровья самих сотрудников детского сада. В нашем дошкольном учреждении организован клуб по интересам «Степ – аэробика». Его посещают не только педагоги, но и младшие воспитатели. Здесь мы занимаемся на степ – платформах, выполняем упражнения на растяжку различных групп мышц, упражнения на выносливость, разговариваем о правильном питании (Приложение 14).

Данные мероприятия не только помогают избавиться от тревог, усталости, напряжения, но особенно важно, каждый специалист ДОУ может выбрать, то средство, которое ему больше подходит и использовать его в повседневной жизни. Это позволит повысить качество выполняемой работы в ДОУ, увеличить период высокой работоспособности, сохранить здоровье педагогов и благоприятно повлиять на психологический климат в коллективе ДОУ.

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволила привлечь родителей и педагогов ДОУ к совместным мероприятиям по оздоровлению детского организма и выявила положительную динамику в снижении заболеваемости у дошкольников нашего ДОУ через использование степ – платформы.

Вывод по второй главе:

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности нашего детского сада. Мы учитывали специфику дошкольного учреждения и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника. Главное помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту.

Проблема снижения показателей здоровья воспитанников ставит перед педагогами нашего дошкольного учреждения задачу поиска современных подходов к решению задач по изменению сложившейся ситуации. С нашей точки зрения наиболее эффективный путь – это использование современных оздоровительных программ и новейших технологий, применение нетрадиционного оборудования. Одним из них является степ – платформа.

Таким образом, правильно организованная воспитательно-образовательная и систематическая физкультурно-оздоровительная работа в детском саду положительно влияет на физическое развитие детей и способствует укреплению их здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье – одно из важнейших составляющих полноценно развитой личности. Именно в дошкольном возрасте формируются основы здорового образа жизни. Для того чтобы укрепить здоровье детей в дошкольных учреждениях и необходимы здоровьесберегающие технологии. Каждый педагог в своей деятельности использует элемент этой системы. Большая роль в создании здоровьесберегающей системы зависит от воспитателя, как он построит свою работу.

В начале моего исследования была выдвинута гипотеза, что повышение уровня здоровья дошкольников посредством степ - платформы будет успешным, если:

- будет разработано перспективное планирование физкультурных занятий, утренней гимнастики с использованием комплексов упражнений на степ – платформах;
- комплексы упражнений будут включены в разные формы организации двигательной деятельности детей дошкольного образовательного учреждения;
- будет проведена работа с педагогами по изучению влияния степ - аэробики на процесс сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Чтобы подтвердить гипотезу, проводился эксперимент. В нём участвовали дети дошкольных групп муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «детский сад № 26».

На начальном этапе работы я проанализировала результаты заболеваемости детей в ДОУ, где выявила низкую посещаемость детей и высокий уровень заболеваемости.

Затем проводились комплексные занятия с элементами здоровьесберегающих технологий, пальчиковые игры, подвижные игры и многое другое. Здесь началось изучение, а впоследствии и внедрение степ – платформы в воспитательно-образовательную деятельность воспитателя по физической культуре, создан перспективный план работы взаимодействия воспитателя по физической культуре с педагогами, родителями и с социокультурными объектами; по физическому развитию детей с использованием степ – платформы, картотека подвижных игр, общеразвивающих упражнений.

Комплексы упражнений были включены в разные формы организации двигательной деятельности детей дошкольного образовательного учреждения: в утреннюю гимнастику; на физкультурных занятиях, эстафетах как нестандартное оборудование; в подвижных играх, в выступлениях с танцевальными композициями на праздниках.

Изучила проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников посредством использования степ – платформы; особенности использования степ – платформы в физическом воспитании детей для проведения степ – аэробики в ДОУ, как одной из здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления детского организма.

Для повышения компетентности родителей в вопросах, связанных с укреплением и сохранением здоровья детей, был проведён ряд мероприятий: консультации, праздники, наглядная информация, анкетирование.

С педагогами детского сада проводились: анкетирование, семинары, тренинги, мастер-классы.

Таким образом, использование степ – платформы позволило снизить процент заболеваемости, сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достижениям, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И ЦИТИРУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья учащихся, обучающихся по экспериментальной программе трехлетнего начального образования // Обучение и развитие младших школьников: Сборник статей. — Киев: АПН СССР, 1970. — М.: 1974. — 136 с.
2. Базарный, В.Ф. Повернись, Россия, сердцем к детям! / В.Ф. Базарный // «Советская Россия», №136 (12607), 23 октября 2004 г.
3. Безруких, М. М. Школьные факторы риска и здоровье детей / М. М. Безруких // Magister. — 1999. — №3. — С. 56–64.
4. Бехтерев, В. М. Избранные работы по социальной психологии / редкол.: А. В. Брушлинский (пред.) и др.; изд. подгот. В. А. Кольцова, М. В. Муленкова ; отв. ред. тома Е. А. Будилова, Е. И. Степанова; Рос.акад. наук, Ин-т психологии. — М.: Наука, 1994. — 398, [1] с.: ил. — (Памятники психологической мысли). — Имен.указ: с. 394-397.
5. Блонский, П. П. Трудовая школа // Избранные педагогические и психологические сочинения: В 2 т. - М., 1979. - Т. 1. - С. 89, 105.
6. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л.: Наука, 1987. 367с
7. Буланова-Топоркова, М. В., Духавнева А. В., Кукушин В. С., Сучков Г. В. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей / Под общ.ред. В. С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Изд. центр «МарТ», 2004. – 336 с. – (Серия «Педагогическое образование»).
8. Верхозина, Л.Г., Заикина, Л.А. «Гимнастика для детей 5 - 7 лет» / под ред. Перепёлкиной А. Издательство: Учитель, 2017. – 110 с.
9. Выготский, Л.С. Вопросы теории и истории психологии: Собрание сочинений /Под ред. А.М. Матюшкина. Т. 1. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
10. Горбатова, М.С. Оздоровительная работа в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2013. – 36 с.
11. Громбах, С. М. Школа и психическое здоровье учащихся / С.М. Громбах. - М.: Медицина, 1988. - 272 с.
12. Егоров, Б.Б., Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
13. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М.А Павлова, М.В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград: Учитель, 2012. – 186 с.
14. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.:АРКТИ, 2005.
15. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / авт.-сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В.Курилова. – Волгоград: Учитель, 2013. – 141 с.
16. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим. Москва ТЦ Сфера, 2004

17. Колбанов, В.В., Берсенева, Т.А. К вопросу о валеологическом образовании педагога. //Здоровье и образование. Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. -СПб. 1995. -С.9-13.
18. Колбанов, В.В., Зайцев, Г.К. Валеология в школе. -СПб. 1992. -52с.
19. Коменский, Я.А. Антология гуманной педагогики. – М., 2013.
20. Кузина, И. Степ-аэробика для дошкольников.//ж.Дошкольное образование, №1.- С.38,2007 «Дошкольное образование».
21. Кукушин, В.С. Современные педагогические технологии. Начальная школа. Пособие для учителя (Серия «Учение с увлечением»).- Ростов н /Д: изд-во «Феникс», 2004.-384с.
22. Кучма, В. Р., Сухарева, Л. М., Ильин, А. Г. Состояние здоровья школьников на пороге третьего тысячелетия [Текст] / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, А. Г. Ильин // Magister. – 1999. – №3. – С. 56–64.
23. Лебедева, Л. Правильные скамейки // ж. Обруч №5.-С.15.2007г.
24. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. — М.: Медицина, 2002. — 416 с.
25. Ломоносов: краткий энциклопедический словарь / ред.-сост. Э.П.Карпеев. — СПб.: Наука, 2000.—259с.
26. Макаренко, А. С. Сочинения: В 8 т. - М., 1984. - Т. 4. - С. 397.
27. Маханёва, М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. – 107 с.
28. Муравьёва, Т.Степ-аэробика не просто мода // ж. Обруч, №1.-С.19.2005г.
29. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/psikhologo-pedagogicheskie-osnovaniya-realizatsii-zdorovesberegayushchikh-tekhnologii-v-obra#ixzz5fNurJuOF>
30. Николаева, Е.И., Федорук, В.И., Захарина, Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада // Под ред. Н.Б. Кондратовской. - СПб.: Детство- Пресс, 2014. С. 129.
31. Ожегов, С.И. Словарь русского языка.- М., 1988.-187с.
32. Опыт С.Т. Шацкого и современность (к 125-летию со дня рождения). Сборник статей.— Обнинск, 2003.— 124 с.
33. Педагогическая психология /Л.С. Выготский. М.: Педагогика, 1991. - 479 с.
34. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду:Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика - Синтез, 2002.
35. Рыбкина, О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет /Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2016.- 104 с. – *(Растём здоровыми)*.
36. Сафаргулина, Э.И. Виды здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 31 дек. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 4 (7). С. 129–132.

37. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., АРКТИ, 2011.– 274 с.
38. Старченко, Е.А.Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. - М.: АСТ, 2013. С. 88.
39. Сулим, Е.В. «Игровой стретчинг» / под ред. Пронина Д.В. Издательство: Сфера, 2016 г. – 112 с.
40. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям Рождение гражданина. Письма к сыну Издательство "Радянська школа", 1985 OCR Конник М.В. http://lib.ru/KIDS/SUHOMLINSKIJ/serdce.txt_with-big-pictures.html#20
41. Татарникова, Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности /Л.С. Нагавкина, Л.Г. Татарникова. Валеологические основы педагогической деятельности. Учебно-методическое пособие. Серия: специалисту образовательного учреждения. - СПб.: Каро, 2005. 272с.
42. Узнадзе, Д.Н. Психология установки. СПб.: Питер, 2001. 416 с. (Серия «Психология. Классика»).
43. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Зарегистрирован приказом Минюста РФ № 30384 от 14 ноября 2013 года
44. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.
45. Фирилёва, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - программа по танцевально-игровой гимнастике. Редактор: Юрьева Е. Издательство: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016г.
46. Фирилёва, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014 – 384 с.
47. Фомина, Н.А. Сказочный театр физической культуры. Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок / под ред. Ситниковой Л.Н. Издательство: Учитель, 2013 г. - 91 с.
48. Хрипкова, А. Г., Колесов, Д. В. Гигиена и здоровье школьников / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – М.: Просвещение, 1988. – 216 с.
49. Яковлева, Л.В., Юдина, Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации. – 320 с.
50. <https://www.maam.ru/detskijasad/pedsovet-formirovanie-privychki-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>
51. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/03/05/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-formirovanie-osnov>