ГБДОУ Центр развития ребенка детский сад № 139

Выборгского района Санкт-Петербурга

инструктор по физической культуре

Константинова Лидия Викторовна

инструктор по физической культуре

Бабенко Марина Николаевна

Проект « Эстетика здоровья»

Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях, направлена не только на увеличение двигательной активности, формирование правильных двигательных навыков и умений, но и несет важнейшую роль − оздоровление подрастающего поколения.

Целью нашей работы долгие годы является укрепление здоровья воспитанников, а так же поиск наиболее эффективных здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий.

В первую очередь процесс оздоровления зависит от регулярной и адекватно подобранной физической нагрузки, в правильно составленных комплексах оздоровительной гимнастики и верного выполнения.

Упражнения, направленные на формирование здорового опорно-двигательного аппарата для детей дошкольного возраста, чаще всего проходят в статических положениях и требуют индивидуального подхода педагога к каждому занимающемуся. Важно грамотно и своевременно скорректировать выполнение упражнений, что бы создать правильный двигательный паттерн. А так же упражнения в статике требуют от детей большой сосредоточенности, тут необходимо поддержание интереса, постоянный стимул и, конечно, награда за проделанную работу. Для сбалансированности оздоровительного процесса до и после упражнений необходима миофасциальная релаксация, которую в дошкольном возрасте сложно провести без помощи взрослого. Регулярность - последнее и самое важное в оздоровительном процессе, но тут уже дело касается жизни ребенка за пределами образовательного учреждения.

Таким образом, опыт работы в данной сфере показал, что комплексы оздоровительной гимнастики будут результативны, если привлечь к работе семью и найти, вовлекающий компонент, который в свою очередь сможет легко обновляться, поддерживая интерес занимающегося.

После нескольких попыток опробования различных методик нами был найден такой вариант, как интеграция оздоровительных упражнений в интерактивную компьютерную игру. Реализация такого подхода в нашем ДОO проходит по средствам программы для интерактивных сенсорных панелей. Проект выполненный в этой программе был назван «Эстетика здоровья», так как он не только способствует формированию физического здоровья, но и развивает художественный вкус, формирует начальные представления о истории нашей страны, расширяет кругозор.

На данный момент для проекта «Эстетика здоровья» нами созданы три интерактивные презентации, темами которых стали:

* коллекция произведений искусства «Спорт в советском фарфоре, графике и скульптуре» представленная в Русском музее;
* «История спорта России», представленная в коллекции государственного музея Спорта,
* спортивные династии и семейные ценности «Все начинается с семьи», где главными героями стали педагоги нашего дошкольного учреждения.

Первая презентация «Спорт в советском фарфоре, графике и скульптуре» разделена на несколько частей по видам спорта и содержит изображения предметов искусства. Вид на ансамбль Русского музея является гиперссылкой на интерактивный тур по музею, а фарфоровые фигурки могут показать видео ролики представленного вида спорта. Презентация «История спорта России» связана с историческими периодами нашей страны. Она создана в стиле самого музея Спорта, в виде оранжевой ленты времени, которая протягивается более чем на 100 лет. Дети познакомились с непростыми этапами становления российского спорта и поняли, что спорт дает силы и надежду даже в самые тяжелые времена, восхищались блистательным победам и головокружительным взлетам российских спортсменов. Презентация «Все начинается с семьи» описывает преемственность поколений в семьях педагогов нашего ДОО. Дети впервые посмотрели на педагогов, когда они тоже были детьми. Увидели детей и родителей инструкторов по физической культуре и поняли, что их привело в профессию. И, конечно, каждая презентация включает в себя комплексы оздоровительной направленности.

Познакомившись с одной из тем любой презентации, дети осваивают определенный набор оздоровительных упражнений, узнают новое и имеют возможность поиграть на сенсорной панели, что повышает интерес к занятиям. После освоения детьми упражнений, родители получают видео урок с этим комплексом. Затем проводится мастер-класс для родителей с детьми, после чего опробованный комплекс упражнений мы предлагаем отрабатывать дома, для закрепления стойкого результата, так в процесс вовлекается вся семья.

Взаимодействие с семьей не останавливается на мастер-классах. Так как наш проект связан с музеями мы предлагаем посетить выставки и сфотографироваться на фоне наиболее запомнившихся экспонатов, изображения которых присутствовали в наших презентациях. Презентация «Все начинается с семьи» предлагает родителям показать свой путь в спорте, рассказать о том каким видом занимались в детстве. Профессиональные тренеры и спортсмены, дети которых посещают наш в детский сад, приглашаются для демонстрирования основ своего спорта.

Важно отметить, что наш проект используется в дополнении к основной программе. Активно используем его в период карантина, когда выход детей в спортивный зал нежелателен, а так же вместо занятий на улице, когда погодные условия не соответствуют норме.

Результатом работы проекта мы считаем оздоровительный эффект, и как его следствие успешно сданные нормы ГТО. Наши воспитанники активно принимают участие в разнообразных конкурсах, занимая призовые места.

Проект « Эстетика здоровья» существует чуть меньше 3х лет и хорошо зарекомендовал себя у педагогов и родителей.