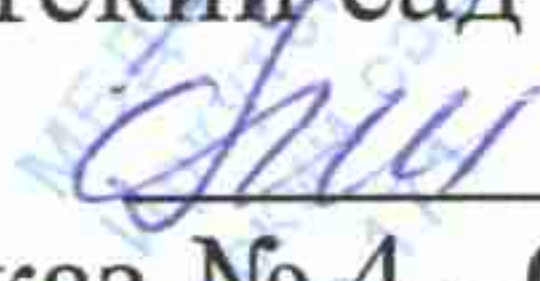


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Департамент образования комитет по социальной политике
и культуре администрации г. Иркутска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад №171

664082 г. Иркутск, м-н Университетский, 47, тел./факс 36-86-17,
171detsad@mail.ru

Утверждено:
на педагогическом совете
МБДОУ г. Иркутска детский сад №171
№ 3 от 14.02.2023 г.

Утвержден:
Заведующей МБДОУ г.Иркутска
детский сад №171
 Н.К.Филимонова
Приказ № 4 - ОД от 13.02.2023 г.



Методическая разработка
«Инновационные формы здоровья
сбережения: «Минутки шалости, минутки
ТИШИНЫ».

Авторы-составители:

Н. Ю. Агаева

Иркутск 2023 год

Содержание

Введение

Актуальность

1. Основная идея методической разработки
2. Новизна методической разработки инновационного опыта
3. Цель, задачи и направления работы

2. Описание методической разработки

2.1 Практическая значимость

2.2. Методические рекомендации

Заключение

Список литературы

Приложения

Введение

Актуальность

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ).

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим развитием ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно-волевых черт личности.

Особенно большое количество движений требует растущий организм ребенка. Неподвижность для детей утомительна, это приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям. Огромное количество движений ребенка является естественным желанием для улучшения физического и психического совершенствования. Различная мышечная активность имеет благотворное влияние на физиологические функции организма, помогает адаптироваться к различным условиям окружающей среды.

Основная идея методической разработки

Детский сад — это то место, где ребёнок дошкольного возраста проводит большую часть своего времени. Именно поэтому в учебно-воспитательный процесс дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) по требованиям Федерального государственного образовательного стандарта

включены разнообразные формы работы, призванные сохранять и укреплять здоровье дошколят, то есть формировать правильную позицию относительно сути здорового образа жизни.

Вот почему так важно, чтобы в этот период развития для детей была организована педагогически рациональная среда. От состояния здоровья ребенка, возможности владеть различными движениями, от его ловкости, ориентации, скорости моторных реакций во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем и успехи в учебе и трудовой деятельности. Формы работы по направлению физического воспитания и оздоровления дошкольников представляют собой самый разнообразный комплекс мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность, основанная на игровой деятельности ребенка. В этот комплекс входят самостоятельная двигательная деятельность и организованные физкультурные мероприятия (утренняя зарядка, гимнастика после дневного сна, физкультминутка, физкультурная пауза, непосредственно образовательная деятельность и т.д.).

Новизна методической разработки инновационного опыта

Научная новизна опыта состоит в том, что в нем разработана система работы, помогающая развитию волевых качеств детей, для снижения уровня нервно-психического напряжения в группе через комплекс рационально организованных мероприятий «Минутки шалости» и «Минутки тишины» с включением специальных оздоровительных упражнений

«Минутка шалости» - это эмоциональная разгрузка, необходимая для расслабления нервной системы и физического напряжения детей. «Минутки шалости» используются педагогом для облегчения работы, для разрядки обстановки в группе и снятия эмоционального напряжения воспитанников.

После «Минутки шалости» проводятся «Минутки тишины» - это своеобразная форма работы, помогающая развитию волевых качеств детей.

Через услышанные звуки дети познают мир. Для снижения уровня нервно-психического напряжения такие минуты организуются в первой половине дня после физкультурных занятий, перед выходом на прогулку после всех занятий и т.п.

Цель: формировать у дошкольников основы здорового образа жизни через использование специального комплекса физических игр и упражнений реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- разработать и апробировать систему методов и приемов валеологического просвещения, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности;
- изучить и внедрить в образовательный процесс современные образовательные и оздоровительные технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей;
- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни
- осуществлять взаимодействия со специалистами ДОУ, обеспечивая комплексный подход в организации образовательного процесса по приобщению детей дошкольного возраста к основам здорового образа жизни;

Описание методической разработки

Важно научить детей чередовать физическую нагрузку с отдыхом с расслаблением, для этого в заключительной части занятий проводится данные упражнения. В процессе физического воспитания решаются и валеологические задачи.

На занятиях уточняются и закрепляются элементарные знания о пользе физических упражнений, роли двигательной активности, влияние физических упражнений на организм человека, на самочувствие, о полезных и вредных привычках, предупреждении некоторых заболеваний, травматизма

Методическая разработка представляет собой комплекс игр и упражнений, направленных на физическое развитие детей дошкольного возраста. Целью которых является научить детей владеть своим телом, контролировать движения, развивать быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, учиться концентрироваться на задании.

Картотека включает в себя комплекс игр и упражнений, а также тексты для релаксации.

Минутки шалости:

1. Снежинки
2. Игра в снежки
3. Листопад
4. Дождик
5. Солнышко лучистое
6. Лед под ногами
7. Белая береза
8. Аленький цветочек
9. Маленькая тучка
10. Маленькие ёжики
11. Петрушка - веселая игрушка
12. Цирковые артисты
13. Ты мой друг и я твой друг
14. Оловянные солдатики
15. Дети заблудились
16. Балерины
17. Юные фотографы
18. Гитаристы

19. Зонтики
20. Самолёты
21. Салют
22. Веселые мячики
23. Веселый барабан
24. Часики
25. Музыкальные инструменты
26. По кочкам...
27. На санках
28. Любимые животные
29. Мышки - шалунишки
30. Гусеница
31. Волшебное превращение
32. Маленькие обезьянки
33. Мишка сердится, улыбается
34. Веселый галоп
35. Зайка серенький
36. Котик спит
37. Тишина.
38. Обзывалки
39. Жужжа

Минутки тишины

1. «Бабочки»
2. «Сказочная страна»
3. «Звездная страна»

Тексты, способствующие расслаблению

1. Порхание бабочки
2. Волшебный сон
3. Полет высоко в небе

4. Отдых на море

Практическая значимость

Практическая значимость работы состоит в разработке эффективной системы, физических игр и упражнений «Минутки шалости» и «Минутки тишины» которая помогает не допустить снижения исходного уровня и укреплять здоровье детей, а также в возможности применения его в повседневной практике педагогов дошкольных образовательных учреждений.

В результате организованной целенаправленной работы с детьми по формированию здорового образа жизни у детей сформировались определенные умения и навыки, что было выявлено в итоговой комплексной диагностике.

Работа с детьми по формированию основ здорового образа жизни показала положительную результативность:

1. Создана предметно-развивающая среда для организации деятельности по формированию у детей основ здорового образа жизни;
2. Скоординировано взаимодействие между педагогами, специалистами и родителями в образовательном процессе по формированию здорового образа жизни детей;
3. Организована система оптимального двигательного режима дня с учетом дифференцированного подхода к детям;
4. Организована работа по сохранению и укреплению физического и психологического здоровья детей через воспитание осознанного отношения к своему здоровью;
5. У родителей сформирован интерес к проблемам укрепления и сохранения здоровья;
6. Родители приобрели базовые знания о поддержании и укреплении здоровья детей.

Дети 5-6 лет

Методические рекомендации комплекса игр и упражнений.

1. Использование «Минуток тишины» в соответствии с темой и целями допускается на разных этапах занятия.
2. С учетом возрастных особенностей детей подбирается текст для минуток тишины.
3. Музыкальное сопровождение тщательно продумывается для создания визуализации текста и эмоционального настроения.
4. Необходимо придерживаться определенных правил к проведению минуток тишины:
 - 4.1. Посадка. Спина прямая (иметь опору, ноги – устойчивая опора, руки свободны, расслаблены).
 - 4.2. Дыхание. Вдох – выдох (2 – 3 раза задуть свечку на ладони – визуально).
 - 4.3. Выход. Откройте глаза. Улыбнитесь. Подтянитесь.
5. Голос при подаче текста должен быть плавный, спокойный, выразительный, размеренный.

Заключение

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДООУ «Минуток шалости и минуток тишины» повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

Важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо развивались, год от года становились сильнее, выросли и входили в

большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь
здоровье – это бесценный дар.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
4. Сивцова А.М. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.
5. Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”

Приложение 1

Картотека игр и упражнений: «Минутка шалости и минутка тишины»

Цель: помочь детям научиться владеть своим телом, контролировать движения, развивать слуховое восприятие, учиться концентрироваться на задании, данном педагогом сдерживать свои порывы и эмоции, терпеливо ждать, т.е. помочь в овладении волевых качеств.

Минутки шалости

Снежинки

Дети берут лист белой бумаги, комкают его и бросают вверх над головой (имитация падающих снежинок).

Игра в снежки

Дети имитируют лепку снежков, показывая ладошками, как это делается и кидают воображаемые снежки друг в друга.

Листопад

Дети превращаются в маленькие листочки - бегают, летают и падают.

Дождик

"Тихий дождь!", "Сильный дождь!", "Ливень!" - дети хлопают в ладоши в соответствующем темпе.

Солнышко лучистое

Дети превращаются в яркое солнышко - радуются, улыбаются и тянут руки к небу.

Лед под ногами

На данную фразу дети убегают с пола на коврик или залезают на стул, поднимая ноги, чтобы не замерзнуть.

Белая береза

Дети поднимают руки вверх, качают из стороны в сторону. Произносят звук "ш-ш" (шелестят, как листочки). Ветер, ветер, ты могуч... Дети кружатся, болтают руками в разных направлениях, завывают, как сильный ветер.

Аленький цветочек

Дети присаживаются на корточки и постепенно расправляют руки над головой (имитация распустившегося цветка).

Маленькая тучка

Дети присаживаются на корточки, обхватывают себя руками, надувают щеки и делают грозный взгляд (имитация грозовой тучи).

Маленькие ёжики

Дети ползают по ковру на коленях и фыркают носиком. Опасность - замерли, свернулись в клубочек.

Петрушка - веселая игрушка

Дети изображают веселого петрушку, корчат рожицы и веселят друг друга.

Цирковые артисты

Дети превращаются в жонглеров, фокусников, канатоходцев. Показывают цирковое представление друг другу, делая характерные движения артистов.

Ты мой друг и я твой друг

Дети обнимаются ижимают друг другу руки.

Оловянные солдатики

Дети маршируют и отмахивают руками, как солдаты.

Дети заблудились

Дети попадают в воображаемый лес и не могут найти дорогу домой. Громко кричат "Ау!", чтобы их услышали и нашли.

Балерины

Дети изображают танцующую балерину. Поднимают ноги, кружатся по группе и показывают всевозможные танцевальные движения.

Юные фотографы

Дети достают воображаемые фотоаппараты и фотографируют друг друга, издавая характерные звуки щелчков.

Гитаристы

Дети играют на воображаемых гитарах и поют песни.

Зонтики

Идет воображаемый дождь. Дети поднимают руки над головой и разводят их в стороны, в виде купола. Дождь закончился. Руки опустили вдоль туловища и присели на корточки (зонт сложили).

Самолёты

Дети заводят мотор горловым звуком и, расставив руки в стороны, "летят" по группе.

Салют

Дети подпрыгивают на месте, хлопают в ладоши и кричат "Ура!".

Веселые мячики

Дети превращаются в маленькие мячики и прыгают на месте, легонько на носочках.

Веселый барабан

Воспитатель отбивает барабанную дробь, а дети хлопают ладошками себе по животу, как по барабану.

Часики

Дети имитируют ход механических часов, наклоняют голову из стороны в сторону и говорят "Тик-так, Тик-так!"

Музыкальные инструменты

Дети превращаются в дудочку, барабан, пианино. Гудят, стучат и играют, изображая характерные звуки музыкальных инструментов.

По кочкам...

В группе появилось большое воображаемое озеро. Детям необходимо перебраться на другой берег по воображаемым кочкам. Прыгать надо аккуратно, чтобы не замочить ноги.

На санках

Дети катаются на воображаемых санках, делая характерные взмахи руками.

Любимые животные

Дети гавкают, мяукают, хрюкают, мычат, как домашние животные.

Мышки - шалунишки

Дети превращаются в маленьких мышат - пищат и бегают врассыпную по группе, не наталкиваясь друг на друга.

Гусеница

Дети ложатся на коврик и ползают на животе, выгибаясь, как гусеница.

Волшебное превращение

По команде воспитателя дети превращаются в мышку, в птичку, в зайку и т.д. имитируя повадки и звукоподражание названных животных и птиц.

Маленькие обезьянки

Дети прыгают, бегают и кривляются, как обезьянки, издавая характерные звуки.

Мишка сердится, улыбается

Дети имитируют повадки медведя и делают либо сердитое выражение лица, либо доброе, улыбчивое.

Веселый галоп

Дети превращаются в лошадок и скачут по группе галопом, издавая характерные звуки цоканья.

Зайка серенький

Дети присаживаются на корточки и начинают грызть воображаемую морковку, издавая характерные звуки хруста.

Котик спит

Дети ложатся на ковер, закрывают глазки. У спящих котят животики то поднимаются, то опускаются.

Тишина.

Ведущий по сигналу (удар в бубен и др.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегают, кувыркается и т. д.

Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

Обзывалки

Участники игры передают друг другу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, овощей, грибов, рыб, цветов и т. д., каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты – морковка».

В заключительном круге играющие дети обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты – моя радость!».

Примечание: Игра будет полезной, если проводить ее в быстром темпе.

Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

Жужжа

Ход игры: Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (домик), остальные дети начинают дразнить «Жужжу», кривляться перед ней.

Жужжа, Жужжа, выходи, Жужжа, Жужжа, догони!

«Жужжа» смотрит из окошка своего «домика», показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за «запретную черту», выбегает и ловит детей.

Кого «Жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в «плен»).

(Минутки тишины)

«Бабочки»

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие. Если хотите, можете закрыть глазки. Послушайте музыку и представьте себе, что вы пришли на зеленую полянку (пауза). Светит нежное, ласковое солнышко. Солнышко прикасается к вам своими нежными лучиками, и вам становится хорошо и приятно (пауза). На полянке много красивых цветов, над которыми летают красивые

бабочки (пауза). Этим бабочек послали родители (перечисляет имена всех присутствующих детей).

Бабочки покружились и сели вам на ручку (пауза). Почувствуйте, как приятно, когда бабочка прикасается к вам и остается с вами навсегда (пауза). Почувствуйте, как ваше сердечко любит окружающий мир, родную семью (пауза). Почувствуйте, как хорошо вам в вашей семье (пауза). Поднимите бабочку ручками высоко – высоко к солнышку и отпустите ее (пауза). Пусть она полетит и всему миру расскажет, какая у вас замечательная, прекрасная и счастливая семья. Скажите бабочке «спасибо». Пожелайте вашей семье, вашему дому счастья и благополучия. Берегите свою семью. Дорожите своим домом.

Откройте глазки. Потянитесь. Вдохните. Молодцы!

«Сказочная страна»

А сейчас, ребята, мы с помощью нашей волшебной палочки отправимся в путешествие в сказочную страну. Эта страна особая, потому что она удивительная и красивая (пауза).

В этой стране много разных городов. В каждом городе живет свой маленький волшебник (пауза). Маленькие волшебники: (перечисляет имена всех детей) очень заботливые. Они любят творить добрые дела (пауза). Все волшебники ходят по улицам, залитым солнечным светом, улыбаются людям и дарят им добрые дела (пауза). Они помогают пожилым людям перейти через дорогу, сделать покупки в магазине, сделать что-то по дому: прибраться, напоить чаем; маленьким же детям – помогают одеться, гуляют и играют с ними. Взрослые люди очень любят маленьких волшебников за их добрые сердца, взрослые дела и большую заботу.

Почувствуйте, как приятно быть маленьким волшебником и дарить людям радость, свою заботу (пауза). Добрые и заботливые волшебники – это вы, дорогие мои дети!

«Звездная страна»

Сегодня я вас приглашаю в волшебное путешествие в сказочную страну. Представьте себе, что вы попали в Звездную страну (пауза).

Вас окружают разноцветные красивые звездочки: голубые и белые, желтые и синие, зеленые и розовые, красные и оранжевые (пауза). Звездочки не только по цвету, но и по размеру все разные: есть совсем крохотные, есть чуть побольше, а есть еще и совсем большие (пауза). Самое главное, что среди этих звездочек не было ни одной, которая бы в точности походила на другую (пауза). Вы тоже, дети, как эти разноцветные звездочки, не похожи друг на друга (пауза). Звездочки, как маленькие дети, умеют видеть друг в друге только хорошее и доброе. От этого они светятся удивительным волшебным светом.

Почувствуйте, как волшебный свет любви наполняет вас (пауза). Звездная страна от этого чудесного сияния стала необыкновенно красивой и неповторимой (пауза). Запомните эту красоту. Помашите звездочкам ручкой. Возвращайтесь по звездной тропинке в свой родной детский сад.

Минутки тишины

1. Лечь на ковре и закрыть глаза. (Под классическую музыку.)
2. Смотреть на «горящую» свечу.
3. «Слушаем тишину».

Детям предлагаем закрыть глаза и послушать тишину. Обсудить, кто что услышал. Слушаем тишину внутри себя.

Тексты для расслабления

Все релаксации проводятся под спокойную, расслабляющую музыку.

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют.

Порхание бабочки

Взрослый: закройте глаза и послушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу. Приятный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Они легки и грациозны. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он бабочка, что у него яркие красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья плавно и медленно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Вы почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза.

Расскажите о своих ощущениях. Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

Волшебный сон

Взрослый: лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Волшебный сон закончится, когда я скажу: «Всем открыть глаза и встать!».

Мы спокойно отдыхаем.

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают.

Шея не напряжена,

А расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать!

Но пришла пора вставать!

Музыка выключается.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Полет высоко в небе

Взрослый: лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко.

Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спокойными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением полета. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле.

Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день.

Отдых на море

Взрослый: лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.