

# Использование малых фольклорных форм в физкультурно – оздоровительной работе в детском саду

февраль 2024

воспитатель 1 кв. категории Федина Л.А.



Все мы хорошо понимаем, что основы физического здоровья, гармоничного развития личности, высокой жизненной активности и в конечном итоге успешности человека закладываются еще в детстве. По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных образовательных учреждениях не превышает 10 – 15 %. Экологическая и социальная напряженность в стране, на фоне небывалого роста «болезней цивилизации», привели к ухудшению демографических показателей и увеличению

общего количества детей с нарушениями в физическом и психическом развитии. Непрерывный рост детской патологии с различными формами генеза выдвигает проблемы, связанные с их диагностикой, своевременной коррекцией и реабилитацией.

Одной из основных проблем, с которыми мы сталкиваемся - это слабое физическое развитие и сниженный индекс здоровья детей при поступлении в детский сад.

Наиболее распространены в дошкольном возрасте следующие отклонения состояния здоровья ребенка: часто болеющие дети, нарушение осанки и плоскостопие, бронхолегочная патология, хронические заболевания ЛОР-органов, неврологические заболевания, угроза миопии (близорукости) и др. В последнее время у дошкольников наметилась тенденция снижения зрения. Решать данную проблему позволяют тренинги зрительного аппарата в виде игр и систем упражнений, направленных на активизацию зрительной координации, укрепление и улучшение кровоснабжения мышц глазного яблока и глазного дна.

Мы всегда помним, что здоровье – великое благо и достояние всего общества. Недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». И в немалой степени зависит от нас, чтобы дети росли здоровыми. Вся жизнедеятельность детского сада должна быть направлена на решение данных задач – это и режим пребывания детей со своевременной сменой различных видов деятельности, рассматриваемый под оздоровительным аспектом, создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата и реализация комплексной программы оздоровления воспитанников, в которой огромное внимание уделяется не просто двигательной активности ребенка в течение дня, а именно оздоровительной направленности проводимых мероприятий.

И, наконец, залогом успеха оздоровительной работы является здоровый психологический климат в дошкольной организации, позитивный эмоциональный контакт педагогов, детей и родителей.

В дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает малышу физическое развитие.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Сочетание произведений устного народного творчества и креативных, зрелищных, несущих радость ребенку, оздоровительных упражнений, являются залогом успеха не только в плане оздоровления, но и приобщения детей к народной культуре, воспитания патриотизма и формирования позитивного эмоционального контакта между всеми участниками педагогических отношений.

Как разнообразить мероприятия оздоровительного характера, сделать их яркими, запоминающимися, позитивными, несущими, помимо всего прочего, и воспитательную нагрузку?

На современном этапе одним из насущных и острых вопросов является поиск новых форм и методов обучения и оздоровления детей. С повышением внимания к развитию личности ребенка. Фольклор как сокровищница русского народа находит свое применение в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной, театрализованной. Фольклор позволяет разнообразить и физкультурно-оздоровительную работу путем нахождения новых форм развития двигательной-творческой инициативы детей. В воспитании дошкольников широко

используется фольклор, который способствует не только формированию эмоционально положительного отношения к миру как к чуду, но и познавательному развитию. Едва можно найти материал более близкий, затрагивающий интересы и потребности детского возраста и поэтому самый занимательный, чем тот, который связан с детским бытом, с повседневной детской жизнью, который возник, вырос и развивался из исканий высокой радости детской народной массы. Это детский фольклор. Родной язык играет уникальную роль в становлении личности человека. Использование средств устного народного творчества является одним из путей улучшения психофизического состояния детей и, соответственно, здоровья. Оздоровительные мероприятия с использованием фольклора предусматривают систему физических и речевых упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, способствует исключению стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений, предполагает использование разнообразных двигательных действий.

Из нашего национального устного творчества – потешек, считалок, закличек, скороговорок, сказок, можно извлечь много пользы для воспитания здорового ребенка.

Приобщение детей к устному народному творчеству не только открывает перед ними тесную связь человека с миром природы, дает возможность познакомиться с родной культурой, с образным языком. Всевозможные потешки, считалки, дразнилки, скороговорки, заклички и прочая стихотворная «шумиха», помогают детям автоматизировать поставленные звуки, способствуют укреплению органов дыхания, улучшению кровоснабжения ЛОР-органов (что весьма актуально для часто болеющих детей). С большим желанием дети выполняют пальчиковую гимнастику, самомассаж кистей, стоп и тела в целом с фольклорным содержанием. Используя устное народное творчество, мы разработали комплексы упражнений гимнастики пробуждения, дыхательные и зрительные гимнастики.

Цель опыта работы: использование малых фольклорных форм в оздоровительной деятельности как один из факторов модернизации системы физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- разработка и внедрение наиболее эффективных оздоровительных практик, основанных на устном народном творчестве;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, закаливания; профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата; охрана зрения.

Развивающие задачи:

- формирование речевого аппарата, расширение лексического запаса, развитие творческого воображения и физических качеств;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитание уважительного отношения к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.

Программно-методическое обеспечение заключается в том, что воспитательно-образовательный процесс осуществляется на основе разумного сочетания базисного и дополнительного компонентов образования при комплексном подходе к ребенку со стороны всех служб и участников педагогического процесса.

Народ использовал целый комплекс медицинских упражнений, чтобы вырастить ребёнка здоровым. Весь комплекс детского массажа: поглаживание, разведение рук,

помахивание кистями, переваливание головы с руки на руку и т.д.

Вспомните «ладушки», прекрасная зарядка для рук. А «Сорока-ворона»? Здесь уже и координация движений, и даже – точечный массаж. Массаж ладошки («кашу варила»), всех пальцев («этому дала»), и одновременно – педагогическое влияние: этому кашу не дала, потому что ленив.



Или – когда переваливают головку ребёнка с рук на руку, массируя шею, а затем закидывают ручки за голову:

«Валяй, валяй, баба каравай,

Пришёл к бабе пономарь.

– Дай, баба, теста.

– Нет в печи места

- Шук, шук полетели,

На голову сели!»

Народная мудрость гласит: «Когда я слушаю - узнаю, когда делаю- запоминаю». Таким образом, ребенок должен быть не просто слушателем, но и активным участником процесса познания. Поэтика народных традиций находит яркое отражение в педагогическом процессе. Народ на протяжении долгого времени копил опыт в установлении связей между объектами природы и

миром людей.

- все проводимые мероприятия должны быть научно обоснованы и апробированы на практике;

- педагоги должны тесно сотрудничать с медицинским персоналом, осуществляя принципы систематичности и последовательности оздоровительного процесса;

- все направления работы, используемые для оздоровления детей должны быть доступны, креативны, нести радость;

- весь коллектив работает в тесной взаимосвязи с родителями, соблюдая непрерывность оздоровительной работы для достижения конечного результата.

Физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре мероприятий оздоровительной направленности располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма человека, функциями различных органов, правилами гигиены, способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни. Включение фольклора оживляет процесс обучения, делает его доступным детям дошкольного возраста. В качестве фольклорного материала можно использовать потешки и прибаутки, загадки, пословицы и поговорки. С целью повышения двигательного потенциала считаем возможным повторять упражнения не более 2 - 3 раз с обязательным варьированием содержания и методов проведения упражнений в сочетании с фольклором. В дошкольных учреждениях можно проводить разные виды гимнастик с использованием фольклорного материала.

Вслушиваясь в слова потешек, их ритм, ребенок выполняет определенные упражнения, двигается в такт произносимому тексту. Это не только забавляет, радует, но и вызывает эмоциональный отклик, чувство сопричастности к тому, что описывается в произведении, а также у ребёнка появляется желание запомнить текст. При выполнении упражнений можно предложить детям проговаривать слова знакомой потешки. Поэтому нужно подбирать несложные ритмичные потешки, в которых словами отражены определённые действия. Почти все потешки можно использовать для психокоррекции: купирования нарушений эмоционального состояния детей и создания условий для нормального функционирования их нервной системы. Дети стараются передать путём выразительных движений, мышц лица и всего тела образ определённого персонажа. И конечно

при этом много положительных эмоций, что немаловажно для здоровья ребёнка. Народные песенки, колыбельные, потешки, сказки погружают ребёнка в светлый уютный и убаюкивающий мир, который оказывает врачующее влияние на детскую душу. Одна из движущих сил развития ребёнка – сила примера. С раннего возраста ребёнок откликается на потешки, приговорки, колыбельные и т. д. Роль этих малых фольклорных форм трудно переоценить. Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. Физические упражнения, используемые в качестве активного отдыха, а также эмоциональные факторы, сопровождающие выполнение упражнений, успокаивают и гармонизируют психику, пробуждают силы, способствующие оздоровлению детского организма.

Практическая значимость заключается в возможности использования указанных оздоровительных технологий с применением малых фольклорных форм в массовой практике, как педагогами дошкольных учреждений, так и родителями: обучение и оздоровление происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго. При этом ребенок не только реализует потребность в движении, оздоравливается, но происходит и своеобразная коррекция звукопроизношения. Почти все потешки, скороговорки можно использовать для психокоррекции. В детском фольклоре есть ещё и считалки, заклички, не говоря уже об играх. Все народные игры моделируют жизненные ситуации, заставляя ребёнка не просто двигаться, но и думать, искать решение. В каждом упражнении целый спектакль с ролями, с необходимостью спрашивать, отвечать, слушать, быстро реагировать, фантазировать. Помимо достаточной двигательной активности и превалирования положительных эмоций, ребёнок получает и достаточную умственную нагрузку. Разработанная методика проведения оздоровительных мероприятий и мероприятий двигательной активности с использованием богатого фольклорного наследия.

*( по материалам открытых источников)*