

«Создание условий для физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ»

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

В.А.Сухомлинский

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг) показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья. В последние годы в нашем детском саду активно внедряются здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Данная работа раскрывает опыт по использованию здоровьесберегающих технологий на современном этапе работы дошкольных образовательных учреждений.

Самое главное условие для растущего организма дошкольного возраста является двигательная активность. Это естественная потребность в движении. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в нашем дошкольном учреждении отражают две линии оздоровительно – развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы.

В систему оздоровительной работы в детском саду входят: создание условий, способствующих благоприятному развитию организма; организация рациональной двигательной активности детей; проведение специфической и неспецифической иммунопрофилактики.

На базе нашего дошкольного учреждения созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. В детском саду функционирует музыкальный, спортивный зал, имеется необходимое спортивное оборудование. Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитания потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой возрастной группе оборудованы физкультурные уголки: в них есть весь необходимый материал для самостоятельной двигательной деятельности, атрибуты для подвижных

игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудование для индивидуальной профилактической работы с детьми. В созданных физкультурных уголках накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, основам здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети под руководством воспитателей и самостоятельно получают элементарные навыки по формированию своего здоровья.

Активное использование технологий обучения детей дошкольного возраста здоровому образу жизни проводится в системе работы нашего дошкольного учреждения.

К физкультурно-оздоровительной работе в дошкольном учреждении предъявляются следующие требования:

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:

- соблюдение санитарных и гигиенических требований;
- сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
- поддержание температуры воздуха в пределах 20-22 0С.

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.

5. Оптимальный двигательный режим (объем двигательной активности в пределах 5,5-9 тысяч шагов, продолжительность - 4 ч в день).

Важнейшим условием оздоровления в ДОУ является организация двигательной активности детей. Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Можно выделить следующие формы организации двигательной активности:

- занятия в физкультурном зале и на спортивной площадке;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- оздоровительный бег;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулках и в группе;
- физкультурные досуги, праздники, "Дни здоровья" и т. п.

Организация двигательного режима.

Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую

деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей. Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях. В детском саду также в двигательный режим введены такие виды нетрадиционных видов как оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, прогулки-походы.

Второе место в двигательном режиме занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности. Физкультурные занятия проводятся разного вида: учебные, игровые, сюжетные, тренирующие. На физкультурных занятиях создаются ситуации для раскрытия ребенка, проявления его творческого потенциала.

Кроме того, модель двигательного режима должна содержать самостоятельную двигательную активность детей и физкультурно-массовые мероприятия.

В основе построения воспитательно-образовательной работы в ДОУ лежит уровень развития детей, заданный «Программой воспитания и обучения детей в детском саду», а главным фактором является учет состояния физического здоровья детей и их потенциала.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учётом использования различных здоровьесберегающих технологий.

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2 - 2,5 часов, из них особое внимание – 30 - 40 минут коррекционной работе.

Утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. **Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:**

- Ритмическая гимнастика
- Гимнастика состоящая из хороводов
- Сюжетные танцы
- Обыгрывание сюжетного стихотворения
- Подвижные игры
- Оздоровительный бег
- Гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
- Оздоровительная аэробика
- Гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в спортивном и музыкальном залах. Продолжительность утренней гимнастики

в младшей группе – 6 мин, в средней – 7 мин, в старшей – 8-9 мин, в подготовительной – 10 мин.

Физкультурные занятия

Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе. Физкультурные занятия проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате -10 мин. Младший возраст-15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

- Традиционные
- Игровые
- Сюжетно-игровые
- Тренировочного типа
- Тематические
- Интегрированные-оздоровительные
- Занятия ритмической гимнастикой
- Занятия по интересам
- Занятия с использованием спортивных модулей
- Занятия – соревнования.

И включают в себя следующие элементы:

В подготовительной части занятия проводятся упражнения для профилактики правильной осанки и укрепления мышц свода стопы: корригирующая ходьба, ходьба по дорожкам здоровья, ходьба с преодолением препятствий.

Стретчинг – комплекс упражнений, основанный на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребёнка. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются под музыку в форме сюжетно-ролевой игры в виде сказочного путешествия. Сюжет строится так, чтобы нагрузка была равномерной для разных групп мышц. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении.

Ритмопластика позволяет детям раскрыть свой образ через музыкально-ритмический комплекс, способствующий распределению нагрузки на все группы мышц и даёт возможность перевоплощаться. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста.

Корригирующая гимнастика включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной

задачи и контингента детей. упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».

В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы мы используем ортопедическую гимнастику.

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Самомассаж – способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга мы используем пальчиковую гимнастику. С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

Эффективным средством оздоровительной работы с детьми с неправильной осанкой являются упражнения на мячах-фитболах, которые позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основных групп мышц и вестибулярного аппарата.

Подвижные и спортивные игры. Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. При организации подвижных игр в течение дня учитывается равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц.

Релаксация – является необходимым компонентом физкультурного занятия. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Дыхательные упражнения способствуют улучшению легочной вентиляции и укреплению основных дыхательных мышц.

Веселый тренинг – это коррекционные упражнения, направленные на нормализацию мышечного тонуса, развитие физических качеств и координационных возможностей.

Технологии музыкального воздействия используются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей, в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Для развития у детей навыка концентрации, пластики, координации движений используется психогимнастика. Упражнения сопровождаются

текстом, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Эти упражнения помогают создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Основной причиной успешной работы в данном направлении может являться только наличие системности.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Гибкое выполнение режима дня, соблюдение индивидуального и дифференцированного подхода к каждому ребенку позволило нам разработать модель оздоровления детей в ДООУ, представляющую фундамент для организации физкультурно-оздоровительной работы и воспитательно-образовательного процесса в режиме здоровьесбережения.