

Совершенствование форм физического развития и укрепление здоровья детей, путем закаливания.

Дошкольный возраст является решающим периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья, именно на этом этапе важно воспитать у детей осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации оздоровительной деятельности современного детского сада. Реализация инновационных здоровьесберегающих технологий в оздоровительной деятельности:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ.
- использование нетрадиционных приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

Цель:

выявление механизмов и методов внедрения здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Система физкультурной работы включает в себя:

- Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики;
- Проведение двигательных разминок между занятиями;
- Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;
- Организация динамического часа в конце прогулки;
- Организация оздоровительного бега в конце прогулки;
- Гимнастика после дневного сна;

- Коррекционная работа с детьми по развитию движений;
- Организация занимательной двигательной деятельности различного типа; пальчиковые игры и упражнения;
- Самостоятельная, двигательная деятельность детей;
- Организация досугов, праздников;
- Проведение «Дня здоровья», в летнее время «Недели здоровья»
- Организация кружковой работы: «Занятия аэробикой»;
- Организация работы с семьёй.

Гимнастика.

Дыхательная и звуковая гимнастика.

Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Для дыхательных упражнений используются воображаемые предметы (понюхать цветок, попыхтеть, как паровоз) и раздаточный материал (перышки, снежинки, бабочки и т. д.) Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в снижении заболеваний детей.



Гимнастика для глаз.

- “Письмо носом”

Закрывать глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.

Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз.

- «Далеко - близко». Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в группе.
- Для поддержания интереса детей используются гимнастики с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т. д.), которые крепятся на палочке - указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик.



- Пальчиковая гимнастика служит для развития у детей ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Самомассаж и массаж

Задачи: закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления. самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

Корректирующая гимнастика

- Корректирующая 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», а так же укрепление сводов стопы (профилактика плоскостопия).



Корригирующая гимнастика в группе



Закаливание.

Организация системы закаливания – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Закаливающие мероприятия проводятся в течение всего дня. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

- *Закаливание воздухом* – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.
- *Вода* является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. В оздоровительной деятельности можно использовать обширное умывание, обливания рук до локтя.
- После сна хождение по дорожкам здоровья босиком.

Оздоровительный бег

Оздоровительный бег (дозированный) - дает детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей (5-7) человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе без остановок значительные расстояния - от 950 м до 1600 м - за промежутки времени от 5 до 11 минут.

Оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее 2 раза в неделю в дни, когда нет физических занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки.

При проведении оздоровительного бега осуществляется индивидуально-дифференцированный подход. Так детям 5-6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагают пробежать 2 круга (500 м), малоподвижным - 1 круг.

Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнем - 3-4 круга, малоподвижным - 2 круга.

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения стоя на расслабление мышц (2 -3 минуты):

- при выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;

- все дистанции для бега должны быть размечены (длины полукруга и одного круга);

- бег должен доставлять «мышечную радость» и удовольствие;
- нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, темп;
- после бега не забывать об упражнениях на расслабление и дыхание;
- в зимнее время года желательно не прекращать пробежки, при этом учитывать одежду и длину дистанции, которая сокращается.

Физкультурные досуги и дни здоровья

Неделя здоровья

В организацию работы с детьми включают разные виды деятельности, насыщенные как спокойными, так и интенсивными движениями. Это игры и игровые упражнения во время прихода в дошкольное учреждение и на прогулках, несложные спортивные соревнования. В течение недели здоровья обязательно проводится спортивный праздник или физкультурный досуг. В театрализованной или игровой форме легче усваиваются двигательные навыки и гигиенические знания.

При организации активного отдыха воспитателями красочно оформляются места проведения (физкультурный зал, групповая комната, спортивная площадка) в соответствии с намеченным содержанием мероприятий, а также используется музыкальное сопровождение. Полезно соблюдение определенных ритуалов (например, приветствия команд, зрителей, показательных выступлений участников, торжественных церемоний открытия и закрытия праздника и др.).

Подготовка к проведению недели здоровья осуществляется в процессе всей учебно-воспитательной работы с детьми и предполагает участие всего педагогического коллектива.

Физкультурные оздоровительные досуги:

- «Быть здоровым здорово!»
- «В гостях у Айболита»
- «Поможем гному Биму быть здоровым»