

УДК 373 (091)

С. В. Боброва, Г. Х. Шишигина

S. V. Bobrova, G. H. Shishigina

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОУ

PHYSICAL EXERCISE IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Аннотация. Воспитание здорового, физически развитого ребенка через здоровьесберегающие технологии.

Abstract. Raising a healthy, physical development of children through health-preserving technologies.

В период дошкольного детства развиваются двигательные качества и навыки ребенка, закаливается его организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности, закладываются основы здоровья будущего взрослого человека. Высокий уровень заболеваемости, недостаточная двигательная активность подталкивает нас к поиску новых форм и методов оздоровительной работы в ДОУ. Исходя из этого, мы определили направление деятельности нашего дошкольного учреждения: укреплять здоровье детей, осуществлять профилактику заболеваний, создать оптимальные условия для закаливания, воспитывать физически здорового, разносторонне развитого человека, готового обучаться в школе. Успешная реализация этих направлений деятельности осуществляется через решение следующих задач:

- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки дошкольника в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- развивать физические качества ребенка;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- обеспечивать физическое и психическое благополучие;
- создавать условия для реализации потребности в двигательной активности;
- снизить уровень заболеваемости.

В работе с детьми мы используем как традиционные формы физического воспитания, так и нетрадиционные.

Например, такие:

- закаливающие и профилактические мероприятия, утренняя гимнастика, воздушное закаливание, массаж, ходьба босиком по массажным коврикам;
- прогулки на свежем воздухе (с подвижными играми и индивидуальной работой);
- спортивные праздники, дни здоровья;

- физкультминутки;
- занятия в бассейне;
- музыкальные занятия и развлечения, связанные с ритмикой, с движением.

Используя рекомендации ведущих ученых, работающих в области здоровьесбережения, а также технологию развивающего обучения, мы постарались создать в каждой возрастной группе среду, содействующую реализации программы [2-4]. В ДОУ имеются дополнительные площади, которые педагоги используют для обогащения двигательной сферы своих воспитанников. Это музыкальный, физкультурный зал и бассейн, где дети могут расслабиться, снять психомоторное напряжение.

В детском саду созданы все условия для развития как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельности дошкольников с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей [5, 6]. Есть прекрасная спортивная площадка, где ежегодно проводятся занятия, развлечения, в том числе и с привлечением родителей.

Пользуются популярностью у наших воспитанников физкультурные уголки, оснащенные нетрадиционным оборудованием, изготовленным и оформленным родителями (кольца с лентами, нестандартные дорожки с различным покрытием для профилактики плоскостопия и т.д.).

Большая работа была проделана со специалистами детского сада: совместно с музыкальным руководителем были подобраны и разработаны различные комплексы упражнений. В каждой возрастной подобраны картотеки пальчикового игротренинга, танцетерапии, динамических пауз, а также психогимнастики, релаксации.

Мы внедрили в работу такие формы оздоровления детей, как мимическая гимнастика, самомассаж, что значительно обогатило режимные моменты, а использование нетрадиционных форм и методов оздоровления явилось средством всестороннего развития каждого воспитанника [6, 7].

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей ребенка, но и от специальных оздоровительных мероприятий: своевременного проветривания помещений, ежедневных прогулок и физкультурных занятий на свежем воздухе – все это проводится нашими педагогами.

Гибкое выполнение режима дня, соблюдение индивидуального и дифференцированного подхода к каждому ребенку позволили нам разработать модель оздоровления в ДОУ, ставшую фундаментом для физкультурно-оздоровительной работы в режиме здоровьесбережения.

Кроме этого, разработан комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна, который помогает ребенку проснуться и включиться в рабочий ритм, способствует поднятию мышечного тонуса, профилактике сколиоза и плоскостопия и включает:

- ОРУ из и. п. лежа и сидя на кровати.
- Элементы оздоровительного самомассажа.

С. В. Бороздина, педагог дополнительного образования (ходьба босиком по массажным дорожкам).

- Солнечные и воздушные ванны.
- Танцевальную ритмическую гимнастику.

Введение нетрадиционных форм оздоровления во все занятия позволяет увеличить плотность занятий и работоспособность дошкольников, вовремя снимать мышечное напряжение. К тому же, используя каждый раз что-то новое (текст, музыку и т.д.), мы не только повышаем заинтересованность детей, но и развиваем познавательные способности.

Эффективность в любой деятельности определяется, прежде всего, ее результатом. Углубленная последовательная работа по оздоровлению дошкольников дала положительные итоги: снизился уровень заболеваемости.

Неплохие показатели можно отметить и в работе с детьми: улучшилась посещаемость, возросла активность и заинтересованность детей. Нашим воспитанникам нравятся занятия, они с желанием и старанием выполняют все предложенные задания. И нас, педагогов очень радуют.

Не забываем мы и о родителях – наших единомышленниках и коллегах. В нашем ДОУ регулярно проходят вечера встреч, различные мероприятия («Веселые старты», «Дни здоровья», «Мама папа и я – спортивная семья» и т.д.) [1].

Хотелось бы отметить, что благодаря использованию перечисленных форм работы и объединения их с игровой деятельностью, наши воспитанники меняются: они становятся активнее, коммуникабельнее, уверенней в себе, доброжелательнее. А главное – у них появилась возможность приобрести навыки ЗОЖ, не только сохранить, но и укрепить здоровье. Они полюбили занятия физкультуры и спорта, и после окончания детского сада продолжают тренировки в спортивных и танцевальных секциях и кружках. Таким образом, организация здоровьесберегающей среды, а так же введение модели оздоровления детей максимально снизили статический компонент в режиме дня наших воспитанников, активизировали двигательную деятельность каждого ребенка и способствовали их всестороннему психофизическому развитию. Однако, наш педагогический коллектив не останавливается на достигнутом. Мы снова в творческом поиске новых путей для развития данного направления.

Список литературы

1. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: АРКТИ, 2002. – 96 с.
2. Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2002. – 110 с.
3. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 96 с.
4. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. – 108 с.

5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 128 с.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 128 с.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.