

*Насырова Ольга Васильевна,
воспитатель МБОУ «Троицкая НШ-ДС»
Олекминский район РС(Я)*

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача каждого дошкольного учреждения и одна из приоритетных задач современного образования.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени за столами, телевизорами, компьютерами, гаджетами, смартфонами, планшетами. Это вызывает утомление определённых мышечных групп, а значит – нарушение осанки, гибкости, силы и координации движений, нарушения зрения, психики.

«Береги здоровье «смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Эти мудрые слова всегда были и остаются актуальными. Ведь именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья маленького человечка, формируются основные движения, приобретаются базовые физические качества.

В нашей «Троицкой начальной школе – детский сад» большое внимание уделяется укреплению здоровья детей и их физическому развитию, имеются все необходимые условия для реализации этой цели. В работе применяются разнообразные методы здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии – это комплекс медицинских, психологических и педагогических мер, направленных не только на защиту детей, но и на формирования у них осознанного отношения к своему здоровью.

Целью физкультурно-оздоровительной работы в нашем саду является развитие физических качеств формирование привычки к здоровому образу жизни у детей через различные формы работы.

С этой целью - целью побуждения детей к двигательной активности и сохранению здоровья была оборудована среда в группе. Руководством был приобретен спортивный инвентарь. А в частности: гимнастические палки, оборудование для метания, дуги для подлезания, гимнастические скакалки, мячи разных видов. Всем этим дети с удовольствием пользуются.

Для осуществления цели поставлены следующие задачи:

1. Формировать здоровьесберегающее и здоровьесохраняющее двигательное поведение. Формировать правильные навыки выполнения основных движений;
2. Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а также равновесие и координацию движений;
3. Поддерживать интерес к двигательной деятельности;

4. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни;

Проводится мониторинг уровня физических и антропометрических качеств. Для того, чтобы определить исходный уровень сформированности физических качеств в нашем саду проводится «Неделя здоровья», где дети сдавали физические нормативы по программе «Кэнчээри», использовались тесты и подвижные игры, в процессе выполнения которых оценивалось уровень сформированности физических качеств каждого ребенка, руководствуясь знаниями и умениями, которыми должен владеть ребенок старшего дошкольного возраста.

Для решения задач были созданы специальные условия: физкультурный уголок в группе, где сосредоточено стандартное и нестандартное оборудование (ребристые и профилактические дорожки, массажные коврики, спортивные модули, кегли, и др.) Изучив начальные знания детей о здоровье человека, спланировала познавательные занятия для физкультурно - оздоровительного кружка «Здоровячок» для детей старшего дошкольного возраста. Развития навыков движений и совершенствования физических качеств, проводится на физкультурных занятиях в группе и на воздухе. Используются различные мотивации: «Маленькие спортсмены», «Олимпийцы», «Быстрые. Ловкие. Смелые». Также проводятся открытые занятия на тему: « Путешествие в страну Спорта». Дети в форме увлекательного путешествия преодолевают преграды и препятствия на пути, осваивают и закрепляют основные виды движений, знакомятся с различными видами спорта.

На занятиях применяются различные виды здоровьесберегающих технологий:

- Динамические паузы;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Дыхательная гимнастика;
- Различные виды массажа: (общий, массаж носа, ушей, рук)
- Психогимнастика;
- Релаксация.

Динамические паузы проводятся по мере утомляемости детей, длятся 2-5 минут. В стихотворной форме они вызывают большой интерес у детей. Это помогает детям уловить связь между действием и выполнением движений. Помогают избавиться от зажатости, неуверенности, снять напряжение, развить внимание и память.

Пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторики, и соответственно стимулирует речь.

Гимнастика для глаз необходима для сохранения зрения у детей (моргалки, жмурки, смортелки, пальчик побегайчик)

Дыхательная гимнастика. Существует множество видов дыхательной гимнастики, но все они работают по следующим принципам: искусственное затруднение, задержка дыхания, замедление дыхания.

Иначе говоря, всё строится на ослаблении дыхания, благодаря которому и возникает польза дыхательной гимнастики.

Различные виды массажа: (общий, массаж носа, ушей, рук) способствует укреплению всего детского организма.

Психогимнастика и релаксация помогает снять умственное, нервное и эмоциональное напряжение у детей.

Неоценимую пользу для здоровья детей оказывают подвижные игры. Любые дети с удовольствием любят играть в игры. Наши дети не исключение. Мы часто играем с ними и в подвижные игры, и в игры соревновательного характера. Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, умению действовать по правилам и подчиняться им. Подвижные игры благотворно отражаются на здоровье детей и общем развитии. Дети стали выносливее, лучше ориентироваться в пространстве, правильно прыгать на двух ногах, быстро бегать и ловить мяч.

Так же проводятся совместно с родителями и детьми спортивные праздники, развлечения, досуги. («Российский солдат умом и силой богат», «Мы едины и не победимы», «В стране веселых мячей»).

В заключении хочется сказать, что проблема оздоровления и развития детей это работа не одного дня и не отдельно взятого человека, а целенаправленная спланированная работа всего коллектива нашего дошкольного учреждения: директора, педагога по оздоровлению, музыкального руководителя и соответственно родителей, непосредственных участников педагогического процесса. И только общими усилиями мы сможем добиться значимых результатов.

Список использованной литературы:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья 2008. Т.7. №2.

2. Безруких В.Д. Сонькина. - М., 2008. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применени.