

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Сулусчаан»
с. Чинеке муниципального района «Вилуйский улус (район)»
Республики Саха (Якутия)**

678207 РС(Я) Вилуйский улус с. Чинеке ул. Советская 5в телефон 841132(27-172)

Электронная почта: mdou.sulus4an@yandex.ru, сайт: сулусчаан-дс.рф

Доклад

на тему: «Детский сад – территория здоровья»

Выполнила Иванова З.Н.

Инструктор по физической культуре

МБДОУ д/с Сулусчаан с. Чинеке Вилуйского улуса

Оглавление

1. Введение.
2. Основная часть
 - 2.1 Организация пространства на участке детского сада
 - 2.2 Подвижные игры
3. Заключение
4. Библиография

Введение.

В связи с введением ФГОС возникла необходимость изменения образовательной среды дошкольных образовательных учреждениях особое внимание следует уделить **детской игровой и спортивной площадке**. Сегодня проблема здоровья наших детей стоит особенно остро. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня ниже возрастной нормы, что влечёт за собой снижение темпа роста и нарушает нормальное функционирование организма. Активное свободное движение является, с одной стороны важной потребностью дошкольников а с другой-формой их физического развития формирования активности самостоятельности и др. Именно поэтому одна из основных задач обеспечивать оптимальные условия в участок детского сада для разнообразной двигательной активности детей. .

Цели и задачи

Цель: создание условий для охраны и укрепления здоровья детей .

Задачи

1. Укрепления здоровья детей всестороннее физическое развитие
2. Формирование двигательных навыков и умений

2. Основная часть.

2.1 Организация пространства на участке детского сада.

Существует убеждение о том, что площадка для прогулки детей должна быть ровной, потому что только ровное пространство безопасно и лучше контролируется взрослыми. В результате подавляющее число детских садов оснащено именно такими ровными прямоугольными участками, огражденными низкими металлическими оградами или естественным низкорослым кустарником. Причем дети каждой возрастной группы не имеют возможности покинуть пределы этого участка. Уже через несколько месяцев пребывания в детском саду ребенок исчерпывает возможности такого ограниченного пространства. Исследования показали, что дети, растущие в таких условиях, на замкнутых участках с ровным рельефом, имеют более низкие показатели по развитию крупной моторики, координации, телесного образа себя и образа пространства и в целом их двигательная сфера развита намного хуже, чем у детей, имеющих возможность двигаться по неровной, холмистой поверхности.

Разноуровневый ландшафт предоставляет ребенку больше возможностей для разных движений и поиска границ своих возможностей. Дети становятся более ловкими как следствие, меньше травмируются. Разнообразный динамичный природный ландшафт может быть прекрасным помощником в развитии ребенка.

Одним из центральных элементов ландшафта является горка, которая наиболее привлекательна для ребенка в любом возрасте. Горка хорошо

выявляет телесные проблемы детей неловкость плохую координированность движений неустойчивость неразвитость ног смещение вверх центра тяжести тела. Там легко оценить общий уровень телесной развитости ребенка по сравнению с другими детьми его возраста. Ребенок достаточно быстро осваивает возможности горки, после чего начинается серия бесконечных экспериментов со способами движения вверх и вниз, а также с различными положениями себя и своего тела в пространстве наклонной плоскости. Зимой эта насыпь превратится в снежную горку для спуска- самое любимое занятие всех детей. В другое время года горка также может стать самым посещаемым местом участка. С горки можно скатывать мячи, различные виды транспорта, на горке можно установить систему каналов для стекания воды, систему ложбинок для наблюдения за катающимися шариками.

Несложные конструкции помогут создать зону для экспериментирования с балансом положения тела в пространстве - бревнышки на земле, лесенки из спилов деревьев разной высоты, система кочек по которым можно перепрыгивать, и.т.д.

В современных детских садах можно видеть самые разнообразные игровые комплексы для лазания. Однако далеко не всегда они отвечают потребностям детей в игре и двигательной активности и соответствуют условиям организации прогулки в детском саду. Они могут выглядеть очень привлекательно но дети быстро теряют к ним интерес. Наиболее удачные комплексы для участка детского сада отличаются следующими характеристиками

- для обеспечения безопасности сооружения должно быть невысокое (высота верхней площадки не выше 1-1.5м)

- желательно, чтобы комплекс содержал несколько площадок –домиков связанных между собой системой переходов (лесенок горок тоннелей и др.)

- предпочтительно, чтобы конструкции были деревянные окрашенные в естественные цвета. Слишком яркая окраска утомляет и возбуждает детей.

Система извилистых дорожек может дать импульс для интересных подвижных игр или перемещения.

Спортивная площадка зимой превратится в лыжню со снежной горкой для спуска.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности. Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают [наблюдения](#) врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Так, длина прыжка у шестилетних детей, ходивших на лыжах, увеличивается: у девочек на 30%, у мальчиков на 22%. А у детей, не ходивших на лыжах, длина прыжка за этот же период увеличивается только на 16% у девочек и на 8% у мальчиков. Примерно такие же результаты наблюдаются и в других видах движений. Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

2.2 Подвижные игры

Для организации подвижных игр необходимо выделить пространство для движения и площадку для спортивных игр. Все дети нуждаются в реализации энергии движения, которая накапливается пока ребенок сидит и находится в замкнутом помещении. Свободный бег не требует особой организации среды, но для этого вида движения лучше подходит свободное пространство, покрытое травой, мелким гравием. На естественной поверхности земли обеспечивается лучшее сцепление между подошвой и почвой, ребенок чувствует себя более уверенно, при небольших падениях меньше травмируется, чем на асфальте.

Наиболее распространенная подвижная игра с элементами бега – ‘догонялки’. Детям нравится бегать по извилистым дорожкам, вокруг кустарников, небольших построек, прятаться в укрытия от догоняющего для короткой остановки и возможной смены тактики.

Подвижные игры часто требуют маркировки пространства и могут быть организованы на площадке, посыпанной мелким гравием, или на плотно утрамбованной песчаной почве.

Это дает возможность обозначать границы игрового поля, вводить условные элементы (например, очерченное палочкой пространство может быть домиком, остановкой, где игрок находится в безопасности).

На участке детского сада можно организовать велосипедные и самокатные дорожки. Все дети очень любят кататься на велосипедах и играть в правила дорожного движения. Велосипедная зона является одной из самых привлекательных спортивно-игровых зон на участке детского сада. Грамотная организация движения детей на велосипедах, самокатах и других средствах передвижения поможет детям не только стать более ловкими, сильными и выносливыми, но и познакомит с правилами дорожного движения и вежливого обращения с другими водителями на дороге.

Для старших ребят будет интересна протяженная велотрасса вдоль границы участка всего детского сада, для малышей – небольшой огороженный участок, где они будут себя чувствовать более защищенно и уверенно, а также всегда находиться в поле зрения воспитателя.

Заключение

1. Как показала практика одна только развивающая среда уже позволяет повысить двигательную активность, подтолкнуть дошкольника к движению.
2. Значительное снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей;
3. Увеличение процента высокого уровня физической подготовленности детей.

Использованная литература

1. Смирнова Е.О. Развивающая предметно-пространственная среда в детском саду Методическое пособие.- Москва Изд-во “Русское слово” 2016 – {с. 96-98}
2. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях/ Москва Изд-во “Просвещение” 1984 {с-205}
3. Проект “Пути обогащения развивающей предметно-пространственной среды участка” Интернет [https://www. maam.ru](https://www.maam.ru).

Оскуола иннинээби саастаах о5олорго ФГОС киирбитинэн сибээстээн о5о уерэтэр-иитэр эйгэни уларытары ирдиир . Сурун бол5омтону о5о доруобуйатын тупсарар улэ ирдэнэр. Аныгы уйэ о5олоро хамсаныы дефицитэ элбэхтик кестер. Ол эбэтэр щ5щ кун устата