

Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ с учетом современных нетрадиционных подходов.

Воспитатели МБДОУ ЦРР-д/с №75:
Урус О.А., Бубнова И.В.

Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

С. Я. Эйнгорн

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем и самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.

Одновременно с такими значимыми для человека понятиями, как «жизнь» и «смерть», в далекой древности сформировалось и понятие «здоровье». В начале оно соотносилось в основном с физическим состоянием человека: здоровый человек – значит, не больной человек.

«Здравствуйте!». Мы так привыкли к этому приветствию, что не задумываемся над его значением. Каждый день мы желаем другим здоровья. Так почему мы, зачастую, не следим за своим здоровьем?

Человеческая жизнь и здоровье являются высшей ценностью и должны быть бесспорным приоритетом в решении любых проблем, в том числе проблем воспитания ребенка.

Известно, что ребёнок с раннего возраста нуждается в особом уходе, направленном именно на сохранение его здоровья. По принятому Всемирной организацией здравоохранения определению, *здоровье* – это не только отсутствие болезней, травм, физических дефектов. *Здоровье* - более широкое понятие, под которым понимается *состояние полного физического, душевного и социального благополучия*.

На сегодняшний день данные о здоровье дошкольников в нашей стране являются тревожными: практически здоровыми признано 9-13% детей, около 50% страдают хроническими заболеваниями, многие имеют функциональные отклонения. За последние 10 лет здоровье детей ухудшилось в 5 раз. Наблюдается отставание в росте и массе тела (около 20%), биологическая незрелость (около 20%). Очень высока заболеваемость. Простудные заболевания в концепции дошкольного воспитания (под ред. Давыдова) определены как стихийное бедствие, с которым не справляются ни врачи, ни педагоги, ни родители. Одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека, является его образ жизни.

Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в

формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Полноценное физическое и психическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей дошкольного возраста, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Для успешной работы по укреплению физического и психического здоровья дошкольников в нашем дошкольном учреждении была выстроена стройная и отлаженная система, включающая следующие звенья:

- координация деятельности всего коллектива (администрация, воспитатели, помощники воспитателей, педагог-психолог, медицинские работники, педагоги дополнительного образования);
- работа с родителями по формированию понимания своей ответственности за воспитание здорового ребёнка, способности создавать здоровую и счастливую семью, контролировать физическое и психическое развитие ребёнка;
- использование нетрадиционных средств и форм оздоровительной физической культуры.

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие и оздоровление влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности за воспитание здорового человека.

Проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

Чтобы решить эту проблему необходимо помнить:

1. Каждый ребенок – уникально талантлив. Главное – сформировать среду, которая будет способствовать раскрытию этой талантливости.
2. Необходимо предоставить ребенку возможность реализовывать и совершенствовать позитивную программу, заложенную самой природой;
3. Надо принимать себя и ребенка такими, как есть, оценивать себя и его как личность. Понимать свои чувства, мысли и действия, слова и поступки, то же самое осуществлять по отношению к ребенку.
4. Необходимо строить взаимоотношения с ребенком на положительных эмоциях и позитивных действиях. Даже в негативном проявлении можно заметить плюсы, основываясь на законе единства и борьбы противоположностей.
5. Должны отсутствовать требования к качественной деятельности ребенка и жесткий оценочный контроль этой деятельности.

При правильном, вдумчивом использовании этих требований решаются образовательные задачи.

Для обеспечения здоровья детей важно многое: здоровый образ жизни, правильное полноценное питание, состояние костно – мышечной системы, физкультурно – оздоровительная деятельность, оздоровление детей естественными силами природы и др.

Физическое развитие и воспитание является одним из наиболее важных показателей здоровья детского населения, направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость и т.д.), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, творческой личности.

Одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития детей, является организация режима дня. С самого раннего возраста необходимо формировать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и выработать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умение самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском саду и дома. Режим дня наших дошкольников включает различные виды деятельности, количество и продолжительность занятий увеличивается в зависимости от их возраста. Во время занятий с большой умственной нагрузкой (занятия грамотой, математикой) мы устраиваем физкультурные паузы, позволяющие поддерживать у детей необходимый уровень работоспособности.

Сперанский Г.А. писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья!». И мы в своей работе с детьми, стараемся как можно больше находиться на свежем воздухе.

Прием детей проводится на участке. Во время утреннего приема организуются игры с детьми, наблюдения за явлениями природы, уход за растениями (летом), расчистку дорожек (зимой), беседы с родителями. Прогулки стараемся сделать содержательными, интересными, а подвижная деятельность детей чередуется с более спокойной. Для прогулок подбираются такие игры, которые обеспечивают упражнения детей в различных движениях (не только в беге, но и в прыжках, метании и др.). Большое место во время прогулок занимают упражнения и игры с элементами спорта: зимой это катание на санках, ходьба на лыжах, летом — волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, катание на велосипедах, самокатах.

В зимнее время вместе с детьми лепим из снега различные сооружения, которые используем для метания в горизонтальную и вертикальную цель, для упражнений в равновесии, спрыгивании, перепрыгивании, скольжении, подлезании. Мы стараемся, чтобы во все времена года прогулки детей были интересными, веселыми, познавательными. В плохую или очень морозную погоду, когда прогулки

отменяются, организовываются подвижные игры в помещении — в зале или групповой комнате, предварительно отодвинув столы и стулья к стенам, чтобы было больше свободного места.

Через экскурсии, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботится о своем здоровье. Мы убедились, что оздоровительные силы природы активизируют биологические процессы в организме ребенка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления.

Закаливание – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце, вода, снег.

Для того, чтобы обеспечить оздоровление ребенка, педагоги работают в содружестве с медицинскими работниками, которые четко организуют медицинский контроль:

- медицинское обследование детей, состояние их здоровья, физического развития;
- медико-педагогическое наблюдение за методикой закаливания детского организма, за физиологической реакцией детей на холод, снег, холодную воду;
- санитарно-педагогический надзор за местами, где проходят оздоровительные мероприятия, за гигиеническим состоянием тазов, ведер, полотенец, сланцев, одежды.

Для поддержания эмоционального благополучия и физического здоровья очень важны нетрадиционные методы оздоровления.

Много веков назад люди поняли, насколько важно заботится о своем здоровье, держать в чистоте и закаливать тело, чтобы оно всегда было крепким и сильным. Мы решили на себе испытать то, что есть в Природе. Ведь человек не должен бояться ничего: приходит жара – мы с нею, приходит холод – мы к нему...

С 1991 года в дошкольном учреждении существует практика оздоровления и закаливания детей естественными силами природы: солнце, вода, воздух, снег.

Закаливание - воздействие на организм комплекса природных факторов: солнца, воздуха, воды, снега... Это система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды, способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты, вырабатывать потребность в ежедневных закаливающих процедурах. Если процедура босохождения, холодных обливаний на воздухе повторяются каждый день, в одно и то же время, реакция организма будет наиболее устойчивой.

В процессе приобщения детей к закаливанию выработаны стойкие культурно – гигиенические навыки, дети учатся уходу за своим телом, у них формируется представление о том, что полезно и что вредно для организма,

ребенок чаще общается с «Докторами Природы»: «Доктором Воздух», «Доктором Земля», «Доктором Ветерок», «Доктором Вода» и пр., у него вырабатываются привычки в ежедневных закаливающих процедурах, и они выполняются автоматически.

При повышении эффективности закаливающих мероприятий необходим положительный эмоциональный настрой детей. И как сказал А. Пушкин: «Здоровью моему полезен русский холод!»



При ежедневном общении с Природой дети испытывают не только удовольствие, у них увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

... Как в рисунке, в музыке, так и в движении ребенок проживает особую жизнь! Доказано: удовлетворение потребности в движении является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка!

Двигательная активность для растущего организма имеет решающее значение. Как часто мы повторяем: «Движение – это жизнь». Но движение это и огромная радость

Земля – живой ток, по нему можно не только ходить босыми ногами, но и бегать, играть

Хождение босиком позволяет предупредить плоскостопие у многих детей и даже вылечить этот дефект, победить в себе страх, лень; воспитать уверенность в своих силах. Ряды групп «моржат» пополняются. Иногда нерешительность родителей приходится исправлять нам, педагогам.

Учебно-игровая деятельность помогает вырабатывать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определять свое состояние и ощущения. Поучительными являются проводимые комплексные занятия из серии «Забочусь о своем здоровье», «Я - человек, ты - человек», «Ешь полезную для здоровья пищу», «Здоровые зубы - ваше здоровье» и др., где наряду с оздоровительными целями, решаются и познавательные.

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей физическим упражнениям, движениям. Они проводятся два раза в неделю, их продолжительность зависит от возраста детей и составляет 15-30 мин. На занятии одновременно с развитием двигательных навыков развиваются

психофизические качества, такие как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила. Физкультурные занятия проводятся в игровой форме на основе сюжетной ситуации, уже знакомой детям («Спортсмены», «Следопыты», «Полет в космос» и др.). В ДОО имеется достаточное количество необходимого оборудования в зале и на физкультурной площадке (гимнастические стенки, скамейки, бревна, мишени, стойки, ямы для прыжков и т. д.). В распоряжении детей находится необходимое число физкультурных пособий и инвентаря (мячей, палок, обручей, скакалок и др.).

Ежедневно проводится утренняя гимнастика на свежем воздухе. Длительность гимнастики 10 — 12 мин. Каждый комплекс повторяется две недели и включает упражнения, уже разученные на физкультурных занятиях. Включение в утреннюю гимнастику уже разученных упражнений позволяет создавать у детей бодрое настроение, не утомляя и одновременно не перевозбуждая их. Выразительности, грациозности и творческому выполнению разученных движений способствует музыкальное сопровождение.

Ежедневно в своей работе с детьми педагоги используют такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание и речь ребенка. Широко используются пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх стараемся выполнять упражнения с предметами: счетными палочками, пуговицами, мячиками – ежиками, карандашами, платочками, мозаикой и т. д.

Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем, покричим так, чтобы стены задрожали, как будто кричит огромный неведомый зверь и т. д.) Часто используются минутки покоя: посидим молча с закрытыми глазами, посидим и полюбуемся на горящую свечу, ляжем на спину и расслабимся, как будто мы тряпичные куклы, помечтаем под музыку и т. д.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни ежедневно педагогами проводится «Гимнастика маленьких волшебников».

Дети здесь не просто «работают» - они играют, лепят, мнут, разглаживают свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т. д., ребенок воздействует на весь организм в целом.

У ребенка полная уверенность в том, что он действительно творит что – то прекрасное, все это развивает у него позитивное ценностное отношение к собственному телу. Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

В течение дня мы изыскиваем минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая «рот до ушей», поползть как

змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно – мышечной системы ребенка.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. Мы широко используем мелодии музыки, на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна.

Игровой оздоровительный режим жизнедеятельности дошкольника, который организовали педагоги дошкольного учреждения, обладает широким арсеналом методов и приемов, которые помогут детям укрепить мышцы спины и брюшного пресса, рук, ног, улучшить работу системы кровообращения, кишечника, почек, сердца, легких, поможет избавиться от простудных заболеваний, освободиться от стресса, перенапряжений, качественно улучшит физическое развитие и состояние ребенка.

Основой сохранения и укрепления психического и физического здоровья детей являются ежедневные физкультурно-оздоровительные мероприятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности и напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.