

Лебединская Елена Юрьевна

воспитатель

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

г. Мурманска детский сад комбинированного вида № 34

г. Мурманск

## **ОРГАНИЗАЦИЯ «УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ» В ДЕТСКОМ САДУ КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧКИ К ЗОЖ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Актуальность методики.*

В настоящее время уменьшается количество здоровых детей дошкольного возраста и возникает острая необходимость создания оптимальных условий для их пребывания в детском саду. Такая помощь необходима детям, страдающим аллергопатологией. На сегодняшний день всего 13% от общего числа воспитанников ДОУ составляют дети с первой группой здоровья. Здоровье ребенка является важнейшим интегрированным показателем, поскольку определяет не только физические возможности, но и перспективы всестороннего развития.

*Цель* - сохранение и укрепление психического и физического здоровья воспитанников.

*Задачи методики:*

- развитие личности каждого ребенка;
- улучшение физического статуса дошкольников, закаливание детей;
- предупреждение и профилактика развития патологических состояний;
- формирование осознанного отношения дошкольников к своему здоровью;
- развитие познавательной активности воспитанников.

*Целевая аудитория*

Методика проведения занятий ориентирована на детей в возрасте от 4 до 7 лет, посещающих детский сад. Проведение занятий осуществляется один раз в

неделю как альтернатива третьему физкультурному занятию. Продолжительность занятий: дети 4-5-ти лет - 20 минут; 5-6-ти лет – 25 минут; 6-7-ми лет - 30 минут.

*Принципы построения занятий:*

- принцип доступности – позволяет увеличить эффективность педагогического процесса, делает интересным и посильным любое занятие;
- принцип концентричности - способствует усвоению и закреплению знаний детей путем построения от простого - к сложному, от частного – к общему;
- принцип научности – позволяет давать детям только достоверные сведения, необходимые и доступные к восприятию на определенном возрастном этапе;
- принцип наглядности – оптимизирует усвоение детьми новых сведений, улучшает качество формирования умений и навыков.

*Основные идеи, подходы*

Двигательная деятельность ребенка является необходимым условием его физического и интеллектуального развития. Основным средством, оказывающим влияние на формирование двигательного опыта ребенка, развитие его физических качеств и становления рациональной техники движения, являются физические упражнения. Правила отбора физических упражнений основаны на анализе их влияния на организм ребенка с учетом особенностей каждой возрастной группы. В результате применения физических упражнений в организме происходят различного рода изменения, которые в первую очередь, отвечают требованиям создания оптимальных условий для роста и развития. Одним из возможных путей коррекции и профилактики заболеваний является создание оптимальных организационно-педагогических условий, включающих применение физических упражнений с учетом состояния здоровья воспитанников, интеграцию двигательной и познавательной активности, целенаправленную работу по формированию привычки к здоровому образу жизни, закаливающие процедуры. Такой комплексный дифференцированный подход к физкультурно-оздоровительной работе

позволяет не только существенно повысить оздоровительный эффект занятий, но и реализовать образовательный компонент физического воспитания. Педагогическим и медицинским персоналом изучалась динамика состояния здоровья воспитанников, анализировались способы и средства реализации оздоровительных задач на занятиях по физическому воспитанию. Было выявлено, что увеличение количество занятий физическими упражнениями без изменения их содержательной стороны не ведет к улучшению состояния здоровья дошкольников. Многие современные методики по физическому развитию не учитывают тенденции к ухудшению здоровья воспитанников, актуальные проблемы дошкольных учреждений. Это выражается в том, что физические упражнения и условия их применения не соответствуют рекомендациям врача-аллерголога-иммунолога, врача-педиатра, которые ведут мониторинговую деятельность состояния здоровья воспитанников. Различные отклонения в состоянии здоровья дошкольников не позволяют реализовать объем беговой и силовой нагрузки без ущерба для здоровья, особенно в условиях Крайнего севера, с учетом природных и климатических условий, периодов полярной ночи. Следует учесть и тот факт, что более 80% воспитанников страдает атопическим дерматитом, некоторым из них поставлен диагноз бронхиальная астма, у детей наблюдаются отклонения в работе сердечно-сосудистой и пищеварительной систем и др. Тщательный анализ проблем здоровья дошкольников позволил определить возможные пути реализации оздоровительной направленности физического воспитания.

#### *Внедрение разработки в практическую деятельность*

Каждый «Урок здоровья» состоит из нескольких частей, объединенных общей сюжетно-игровой линией. Деятельность детей достаточно разнообразна, что дает возможность сохранять интерес и вовлеченность воспитанников в процесс от начала до конца занятия. В начале занятия проводится познавательная беседа, идет систематизация, обобщение знаний, подача нового материала. Далее дети выполняют двигательные упражнения с умеренной физической

нагрузкой в виде подвижных или спортивных игр. В зависимости от поставленных задач в «Уроки здоровья» включаются различные виды массажа, дыхательных гимнастик, гимнастик для глаз (в период полярной ночи) и другие оздоровительно - закаливающие мероприятия. Избирательно, с разрешения медицинского персонала и по показаниям врача-аллерголога-иммунолога, используются аква- и ароматерапия. Осуществляется оформление музыкального и звукового фона занятий. Занятия проводятся в спортивном зале с применением традиционного и нетрадиционного оборудования и инвентар. Во время занятий с детьми проводится ионизация воздуха в помещении. В целях обеспечения закаливающего эффекта со старшими дошкольниками проводится босохождение.

#### *Достигнутые результаты, выводы*

Уровень разработки способствует ее внедрению на всех дошкольных группах. Подробная мониторинговая деятельность позволяет сделать вывод о том, что состояние здоровья воспитанников улучшается, дети получают новые знания о здоровьесбережении, у них формируются привычки и потребность в двигательной активности, развиваются волевые качества, необходимость вести здоровый образ жизни. Разработанная система «Уроков здоровья» максимально отвечает требованиям образовательного процесса дошкольного учреждения, учитывает контингент воспитанников, адаптирована к региональным условиям, решает комплекс мер образовательно-оздоровительной направленности.

Литература:

1. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье» Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008г.
2. Научно-практический журнал «Инструктор по физической культуре» 2013-2014 гг.
3. Т.А. Шорыгина «Беседы о русском Севере» Методические рекомендации. М.: ТЦ Сфера, 2008г.
4. Т.А. Шорыгина «Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет» М.: ТЦ Сфера, 2008г.
5. Е.И. Подольская «Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок». Волгоград: «Учитель», 2009 г.