

Кирюшкина Галина Петровна

воспитатель

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 11 города Новокуйбышевска
городского округа Новокуйбышевск Самарской области структурное
подразделение «Детский сад «Лужайка»
Самарская область, город Новокуйбышевск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Если нельзя вырастить ребенка,
чтобы он совсем не болел, то, во всяком
случае, поддерживать у него высокий
уровень здоровья вполне возможно.

Н.М. Амосов

В последнее время пристальное внимание уделяется вопросам оздоровления подрастающего поколения, но количество здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков, снизилось почти в три раза. Поэтому оздоровление и воспитание потребности к здоровому образу жизни являются важнейшими задачами, стоящими перед обществом.

Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность.

Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Перед коллективом нашего сада стоят следующие цели: организовать физическое воспитание в ДООУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоническое развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышение его уровня, приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Среди многих факторов, оказывающих влияние на здоровье детей, по мнению ученых, первое место по интенсивности воздействия занимает правильно организованная двигательная активность.

Работу по развитию движений мы начинаем с выявления индивидуальных особенностей двигательной сферы ребенка, привития интереса к занятиям физической культурой.

В системе физического воспитания дошкольников мы используем следующие формы двигательной деятельности:

1. Утренняя гимнастика.
2. Занятия по физическому развитию.
3. Физкультурный досуг.
4. Спортивные праздники.
5. Походы, экскурсии.

Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в нашем детском учреждении и дома. Их можно подразделить на несколько видов, которые мы проводим на занятиях по физической культуре:

Физкультурные занятия с элементами спортивных игр, фитомячей.

Сюжетно – игровые.

Игровые.

Танцевально-ритмические, с элементами аэробики.

По индивидуальным карточкам.

Занятие с элементами психогимнастики.

Занятие с элементами хатки-йоги, корректирующей гимнастики.

Разрабатываем режим двигательной активности детей, мы учитываем и сезонные режимы года. Биологический ритм, охватывающий сентябрь и октябрь, характеризуется достаточно высокой двигательной активностью детей (дети возвращаются после летних отпусков со значительным запасом движений и высоким уровнем общей выносливости). Поэтому в этот период основное внимание уделяем развитию скоростных качеств, введению упражнений на разработку подвижности суставов.

В зимний период физическая работоспособность детей и их физические качества снижены, в это время необходимо увеличить количества движений аэробной направленности.

Длительные, равномерно повторяющиеся циклические упражнения (бег, прыжки, плавание) рассматриваются как наиболее важные компоненты двигательного режима, способствующие нормализации функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем, повышению умственной и физической работоспособности.

Февраль, март, часть апреля – наиболее сложный период года. Продолжают снижаться показатели общей и скоростной выносливости. У детей отмечается авитаминоз, что ведет к спаду физической и умственной работоспособности. В это время мы уделяем большое внимание упражнениям на снятие психического напряжения, развитие ловкости (игры с мячом), координационных способностей.

Поздней весной и летом (май, июнь, июль) естественная двигательная активность детей возрастает. Мы проводим больше игр средней и малой подвижности, чтобы не допустить физических перегрузок на фоне общей ослабленности организма. Кроме того, в режим двигательной активности детей мы включаем:

- подвижные игры в течение дня (бессюжетные и сюжетные; игры – забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы; игровые упражнения: зоркий глаз, ловкие прыгуны, с подлезанием, пролезанием, перелазанием;
- динамические паузы на занятиях и в перерыве между ними; содержанием их являются несложные упражнения коррекционной направленности, на развитие мелкой моторики ритмические упражнения или подвижные игры;
- динамический час – проводится во время прогулки или (при плохих погодных условиях) в помещении; включает самостоятельные занятия на тренажерах, подвижные игры, игры-эстафеты (важными условиями эффективности физкультурного часа являются отсутствие строгой регламентации и учет интересов и желаний детей в выборе упражнений, пособий и игр).

Один из значимых компонентов воспитательно-оздоровительной работы в ДОУ

– реализация системы эффективного закаливания. Проводя закаливающие процедуры, мы соблюдаем ряд требований:

- осуществлять закаливание только здоровых детей;
- увеличивать интенсивность процедур постепенно;
- соблюдать систематичность и последовательность;
- учитывать индивидуальные особенности ребенка;
- закаливание можно осуществлять при строгом соблюдении гигиенических условий; чистый воздух; оптимальные соотношения температуры воздуха; адекватная одежда.

В ДОУ используется комплексная система закаливания детей. Ежедневно проводится утренняя гимнастика, зимой в зале, летом на свежем воздухе. Используются сквозные проветривания групповых помещений (в отсутствии детей) и одностороннее проветривание (в присутствии детей). Воздушное закаливание: летом сон при открытых фрамугах, прогулки босиком по траве, песку. Дети ходят босиком по дорожкам «здоровья», как в летнее время, так и в холодный период года. Широко используем закаливание водой. Вода с целью

закаливания используется при формировании навыков личной гигиены (умывание после дневного сна). Не закаленные дети начинают с умывания лица и рук, затем постепенно переходят к мытью шеи и т.д. дети приучаются к полосканию рта, горла и мытью носа водой комнатной температуры. Кроме этого, проводим гимнастику после дневного сна. Дети лежа в постели поверх одеяла выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнений, охватывающих все группы мышц.

Эффективным средством закаливания детей является бассейн.

Популярным и распространенным элементом оздоровительной работы является бег трусцой. Начинаем такие упражнения с 3-4 года жизни (преимущественно в игровой форме) можно получить через 1-2 года занятий хороший оздоровительный и общеразвивающий эффект.

Кроме этого, в ДОУ мы проводим и профилактические мероприятия – это массаж и самомассаж. Массаж активизирует защитные силы организма, благоприятно действует на нервную систему, повышает настроение, работоспособность, снимает физическое и умственное утомление, нормализует сон. Полезен любой массаж: точечный или выполненный при помощи массажеров. Главный принцип при выполнении массажа, - последовательность, т.е. поочередное использование приёмов: поглаживание, растирание, разминание и потряхивание.

Все эти воспитательно-образовательные мероприятия позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды, словом, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства.