Мы приходим в детский сад, чтоб здоровье укреплять!

Кочетова Ю.В.,
инструктор по ФК МБДОУ № 127,
г. Мурманск

Здоровье - одно из основополагающих условий полноценного и разностороннего развития детей. Поэтому, одной из определяющих задач воспитательно-образовательной работы нашего дошкольного учреждения является охрана и укрепление здоровья дошкольников.

Виды двигательной деятельности, используемые в детском саду:

Непосредственно-образовательная деятельность по физической культуре;

Прогулка;

Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения;

Корригирующие упражнения

Движения во время бодрствования (удовлетворение потребности в движении);

Подвижные игры (формирование умения двигаться в соответствии с правилами игры);

Движения под музыку (воспитание ритмичных движений).

Двигательная активность детей увеличивается за счет следующих форм работы с детьми:

Физкультминуток на непосредственно-образовательной деятельности;

Проведение интегрированной непосредственно-образовательной деятельности;

Проведение в теплое время года непосредственно-образовательной деятельности на улице;

Проведение музыкальных и спортивных досугов;

Проведение спортивных мероприятий согласно годовому плану;

Организация традиционных массовых развлечений на улице.

При организации двигательной активности мы учитываем все ее формы и особенности (сезонная зависимость, объем, содержание, возрастные индивидуальные особенности)

Двигательная активность тесно связана с комплексом оздоровительных и закаливающих мероприятий.

Содержание профилактической работы и закаливания в детском саду:

соблюдение режима дня;

утренняя гимнастика (основные и дыхательные упражнения), в теплое время проводится на воздухе;

Непосредственно-образовательная деятельность по физической культуре (три раза в неделю);

Непосредственно-образовательная деятельность по коррекционно-оздоровительным мероприятиям (1 раз в месяц)

проведение Дней здоровья и других спортивных досугов (включает в себя соревнования, подвижные игры, эстафеты); закаливание (водой, воздухом)

употребление в пищу чеснока и лука, использование их фитонцидных свойств для очищения воздуха;

фитотерапия

контроль посещаемости детей (ежемесячно - отчет воспитателей).

Педагоги реализовывают индивидуально-дифференцированный подход к детям. Учет индивидуальных интересов, желаний, настроения детей, то, как

они принимают проведение непосредственно-образовательной деятельности, игр, закаливающих процедур способствует созданию благоприятного микроклимата, что тоже служит улучшению здоровья детей.

В практику работы введены элементы эффективного закаливания: контрастные воздушные ванны, полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры, мытье рук до локтя во время умывания. В летний оздоровительный период дети выполняют прогулки по «Тропе здоровья»

Гибкий подход к организации и подбору содержания двигательной активности, систематическое проведение непосредственно-образовательной деятельности, подвижных, спортивных игр, досугов, праздников, использование физкультминуток способствуют улучшению состояния здоровья и эмоционального благополучия дошкольников.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений. В каждом возрастном периоде они имеют разную направленность: непосредственно-образовательная деятельность, состоящая из подвижных игр разной интенсивности, задания-тренировки, соревнования, задания-зачеты и другие.

Эта непосредственно-образовательная деятельность помогают добиться высокой двигательной активности посредством использования поточного способа выполнения основных или общеразвивающих упражнений, предлагается дошкольникам музыкально-двигательные сказки, импровизация сюжетов литературных или музыкальных произведений, применяется частая смена деятельности с разной физической нагрузкой

Уделяется внимание внедрению здоровьесберегающих технологий. В утреннюю гимнастику и гимнастику пробуждения, в непосредственно-образовательную деятельность по физической культуре вводятся дыхательные упражнения, упражнения для снятия напряжения с глаз, корригирующие упражнения, которые направлены на профилактику

плоскостопия и формирование правильной осанки, массаж и самомассаж. Созданы оздоровительные комплексы упражнений на мешочках с камешками, которые включены в непосредственно-образовательную деятельность по физической культуре. В занимательной форме дают детям представления о здоровом образе жизни. Ежемесячно проводятся непосредственно-образовательная деятельность, беседы по валеологии.

Для активизации внимания детей, развития и коррекции познавательной и эмоционально-личностной сферы ребенка инструктор по физкультуре включает различные игровые моменты, физминутки в стихотворной форме. На непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре создается положительный эмоциональный настрой, устраняется замкнутость и снимается усталость. Педагогом подобраны комплексы упражнений на развитие навыков концентрации, пластики, и координации движений. Они сопровождаются различными текстами и приговорами. С этой же целью используются мышечные тренировки лица, пальчиковая гимнастика.