

Формы оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками.

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

ФГОС ДО поставил новые задачи перед дошкольными образовательными организациями. Необходимо не только проводить занятия по здоровьесберегающей деятельности, но и организовать процесс взаимодействия взрослого и ребенка, объединяющий различные образовательные области для целостного восприятия детьми окружающего мира.

Приобщать детей к физической культуре нужно с помощью созданной на занятии проблемной ситуации, творческого преобразования обыденного двигательного опыта дошкольников. В развивающей педагогике оздоровления перед воспитателем стоит задача «одушевления» движений. Нужно предлагать игровые упражнения и ситуации, в которых дети смогут наполнить движения смыслом, придумать новые способы применения предметов физкультурного инвентаря, создать двигательные вариации. Такие задания применяются не только на физкультуре, но и физминутках, во время НОД, на прогулке. Все занятие или часть его дети находятся в образе,

обязательно музыкальное сопровождение, элементы дыхательной гимнастики, взаимо- и самомассаж. Дети должны быть творчески активны, заниматься с удовольствием, прислушиваться по просьбе педагога к своим ощущениям.

В итоге у ребенка формируется потребность бережно относиться к своему здоровью и к здоровью других детей, как к ценности, необходимой для полноценной жизни.

Наиболее эффективному решению этих задач служит использование игровых технологий, ведь игровая деятельность – ведущая в дошкольном возрасте. Каждый ребенок в игре – деятель, выполняющий задание в своем темпе, согласно своей двигательной активности и индивидуальности.

Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения.

В ходе проведения игр не обойтись без необходимого оборудования и следующих средств обучения:

- массажные коврики, мячики, природный материал(шишки), развивающие мелкие мышцы стопы, которые служат профилактике плоскостопия у детей;
- шапочки- маски, способствующие созданию сказочного образа;
- предметные картинки, служащие сигналом к действию;
- музыкальное сопровождение, положительно воздействующее на эмоции детей, которое служит сигналом к действию;
- спортивное оборудование и инвентарь, способствующие развитию двигательной сферы детей и формирующие базовые умения и навыки.

В структуру оздоровительных режимов каждой группы, должны быть вплетены спектры медико-восстановительных методик, приемов, способов:

- Динамические паузы, которые проводятся воспитателем во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

-Физкультминутки .Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. Можно предложить провести физ. минутки кому-нибудь из детей.

-Подвижные и спортивные игры. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

- Релаксацию.

Цель: преодолеть внутреннее напряжение.

Современные дошкольники испытывают повышенные психические и физические нагрузки: постоянную спешку, беспокойство, поток негативной информации приводящие к дальнейшему перенапряжению. Релаксация помогает детям снять внутреннее мышечное напряжение, привести нервную систему и психику в состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями- еще один шаг к воспитанию у них уверенности к себе. Для получения наибольшего оздоровительного эффекта необходимо соблюдать следующие правила при подборе упражнений и их выполнении:

- упражнения проводят в тишине, спокойной обстановке;
- расслабляться лучше с закрытыми глазами;
- во время выполнения упражнений необходимо учить детей распознавать ощущения напряженности и расслабленности;
- упражнения выполняются в медленном темпе (часть занятия ребенок может полежать, если ему хочется);
- выходить из расслабленного состояния нужно медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения от сна, затем открыть глаза и сесть.

На релаксации желательно использовать спокойную музыку.

-Гимнастика пальчиковая. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем или логопедом. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

-Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

-Гимнастика дыхательная. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна, во время гимнастики. При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Для полноценного дыхания необходимо соблюдать следующие правила: дышать надо только через нос равномерно и ритмично; стараться максимально наполнять легкие воздухом при вдохе и делать максимально глубокий выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятия дыхательной гимнастикой прекратить.

-Гимнастика бодрящая. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Проводит воспитатель.

-Гимнастика корригирующая и ортопедическая. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

-Физкультурные занятия. Проводятся в хорошо проветренном помещении 2-3 раза в неделю, в спортивном зале. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

-Самомассаж. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ.минуток, в целях профилактики простудных заболеваний. Проводят воспитатели.

-Психогимнастика. 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог.

-Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Практика дошкольных учреждений показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Имеется немало положительных примеров творческого подхода педагогических коллективов к их организации и проведению.

- Физкультурные праздники , организованные на открытом воздухе ,приносят наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей.

-Физкультурные досуги .Наряду с физкультурными праздниками следует широко использовать физкультурный досуг как организованную форму активного отдыха детей. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится несколькими группами, близкими по возрастному составу и музыкального воздействия.

- Музыкально-ритмическая деятельность.

Занятия по ритмике и танцу включают различные виды деятельности:

1. Упражнения, с помощью которых совершенствуются навыки основных движений (ходьба, бег, прыжки), происходит усвоение танцевальных элементов (упражнения для рук и верхнего плечевого пояса), упражнения без музыки и психогимнастика.

2. Упражнения с музыкально – ритмическими заданиями или музыкально – дидактическая игра.

3. Упражнения с предметами (если они не входят в упражнения по совершенствованию основных движений), подвижные игры, танцы.

Дополнительно можно использовать методы закаливания:

- полоскание горла и полости рта растворами трав (эвкалипта, шалфея, ромашки, календулы и т.д.), обладающих антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей, или раствором морской соли проводится ежедневно после обеда в течение 2 недель поочередно.

- умывание холодной водой после дневного сна.

- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна.

-Здоровый образ жизни включает в себя адекватную физическую активность, рациональное питание, личную гигиену, здоровый психологический климат в семье, в школе, внимательное отношение к своему здоровью.

Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

И все-таки главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.

Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар!