

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №125»
350033 г. Краснодар, ул. Мира, 88/1, тел. 2-148-148, 2-147-536**

Консультация

**Тема: «Реализация современных подходов к
оздоровительной работе в ДОУ»**

Воспитатель: Петухова В. К.

Краснодар, 2014г.

«Реализация современных подходов к оздоровительной работе в ДОУ.»

Для полноценной организации физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ должны учитываться три направления требований:

- Требования к образовательной программе физического совершенствования дошкольников;
- Требования к условиям, способствующим реализации потребности детей в движении;
- Требования к профессиональной компетентности педагогов, организующих двигательную деятельность дошкольников.

Физическое совершенствование детей в ДОУ может осуществляться в группе, в физкультурном зале, на улице или в бассейне (при его наличии). Организация образовательного процесса должна проводиться с учетом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников, т. к. в этом возрасте закладываются основы знаний, недостаток которых бывает трудно либо невозможно восполнить впоследствии.

Используя в своей работе здоровьесберегающие технологии, воспитатель ставит задачи:

1. Обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья;
2. Сформировать у ребенка необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
3. Научить использовать знания в повседневной жизни;
4. Укреплять здоровье во время учебного процесса.

Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма дошкольника. Одним из методов, укрепляющих здоровье детей во время учебного процесса, является использование подвижных игр. Подвижные игры имеют ряд преимуществ, используя которые можно оказывать значительное воздействие на все стороны развития ребенка. Положительные эмоции, вызванные участием в игре, усиливают физиологические механизмы в организме и улучшают работу всех его органов и систем, а эмоциональный подъем (радость, удовольствие) создает у детей повышенный жизненный тонус. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, обладающий и великой воспитательной силой. Педагогу необходимо построить образовательный процесс таким образом, чтобы игровая форма работы пронизывала образовательную и самостоятельную деятельность детей.

В ходе игры воспитатель привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, соответствующей санитарно – эпидемиологическим нормам, дает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально – положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку. добиваться достижения общей цели.

Педагогу следует помнить, что одной из главнейших задач является следующее: научить детей играть активно, самостоятельно и с удовольствием. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т. е. дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

Опыт подсказывает, что утренняя гимнастика, правильно подобранные упражнения мышечной релаксации, динамические паузы и физкультминутки на занятии не только способствует развитию гибкости, ловкости, выносливости и укреплению здоровья детей, но и воспитывают в них ответственность за себя и за товарищей. Физкультминутки положительно влияют на аналитико – синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Время начала физкультминутки определяется самим воспитателем. Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки является 7-10 я минута образовательной деятельности. Длительность физкультминуток обычно занимает 2 – 3 минуты в зависимости от возраста детей. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Во время занятий значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении; мышцы кисти работающей руки. Начальной стадии утомления, характеризующейся процессом возбуждения центральной нервной системы, резко меняется поведение детей: они отвлекаются от занятия, невнимательно слушают воспитателя, разговаривают и т. д. Подобное спонтанное переключение детей на другие виды деятельности является охранительной реакцией организма. Эти признаки поведения многих детей

есть очевидный сигнал для воспитателя, что они утомлены. Такая реакция организма на утомление при непрерывном умственном напряжении сменяется процессом торможения, при котором излишняя подвижность сменяется вялостью: дети потягиваются, зевают, ложатся грудью на стол и т. д.

К организации двигательной деятельности между занятиями, подвижным играм на прогулке предъявляются те же требования, что и к физкультурным занятиям: организованное их начало, постепенное нарастание физиологической нагрузки и снижение ее в конце игры. Слишком большая нагрузка в начале физкультурно – оздоровительных мероприятий может вызвать у ребят чувство усталости и неблагоприятно скажется на их работоспособности на следующем занятии. В то же время через 1 – 2 месяца с ростом тренированности организма эта же нагрузка может стать оптимальной.

Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании в сочетании с контрастными воздушными ваннами. Двигательная активность детей заключается в проведении физических упражнений после сна в постели, далее проводится ходьба по комбинированной дорожке. Например: сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату, затем по ребристой доске, далее по резиновому коврику с мелкими шипами, далее идет влажный солевой коврик. В заключение процедуры дети высушивают ноги о байковый коврик.

Необходимо помнить, что во время всей бодрящей гимнастики очень важно хорошо подобранное музыкальное сопровождение. Помимо этого детям можно предложить:

- Подвижные игры;
- Танцевальные упражнения;
- Различные виды ходьбы, построения и перестроения;
- Самомассаж (возможен со стихотворным сопровождением).

Массовые физкультурные мероприятия представлены в дошкольном учреждении физкультурными досугами и физкультурными праздниками. Они носят периодический характер, проводятся с неоднородным, меняющимся контингентом с охватом воспитанников всего дошкольного учреждения. Главным их признаком является простота правил и условий участия, доступность содержания каждому участнику независимо от его подготовленности.

Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных способностей делают подобные

мероприятия популярными среди детей дошкольного возраста. Поэтому проведение их чаще всего становится традиционным и предусматривается общим планом работы дошкольного учреждения.

Физкультурный досуг – одна из форм активного отдыха детей. Содержание досуга – это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, что создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

Новое специальное оборудование, появившееся в физкультурных залах дошкольных учреждений, – фитбол – позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Фитбол отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, вес и размер. Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на фитболе, лежа на полу, лежа на фитболе на спине или на животе с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом с мячом, упражнения в движении, различные виды бросков и т. д.

Использование фитбола на занятиях имеет свои достоинства и недостатки. К достоинствам мяча относятся его физические свойства, позволяющие ребенку выполнять различные увлекательные упражнения. При этом подразумевается, что у каждого ребенка мяч подобран в соответствии с требованиями к выполнению правильной посадки на мяче, что дети на площадке находятся на расстоянии 1,5 м друг от друга, а также от стен и спортивного инвентаря.

К недостаткам использования фитболов на занятиях можно отнести следующее:

- Дети одного возраста иногда значительно отличаются друг от друга ростом, что создает в условиях дошкольного учреждения проблему с подбором мяча;
- Существуют ограничения при фронтальной организации занятий с фитболом, например, при количестве детей в группе 20 человек площадь зала должна быть порядка 100 кв. м. Поэтому при меньших размерах зала занятия проводятся либо по подгруппам, либо подбираются упражнения, выполняемые

из наименее травмоопасных исходных положений (лежа на полу, сидя на полу, стоя на коленях и т. д.);

- В дошкольном учреждении должно быть предусмотрено место для хранения мячей, что не всегда оказывается возможным;
- Преподавателю трудно регламентировать нагрузку при выполнении упражнений, связанных с удержанием равновесия.

В современных условиях состояния экономики страны дети мало видят своих родителей. Организация семейного досуга становится делом образовательного учреждения, чтобы заинтересовать взрослых членов семей проблемами формирования личности детей. Некоторые дошкольные учреждения стали организовывать совместные занятия физическими упражнениями родителей с детьми раннего и младшего возраста. Организация подобных занятий, безусловно, имеет свои трудности, однако результат окупает и заботы педагогического коллектива дошкольного учреждения, и время, потраченное родителями.

На поведение ребенка очень большое влияние оказывает общий уклад семьи, взаимоотношения между ее членами. И если сами родители постоянно показывают ребенку, какую радость доставляют им совместные физкультурные занятия, то и в дальнейшем самостоятельно ребенок будет заниматься физическими упражнениями с удовольствием, т. к. у него сформируется понятие об этой деятельности как одобряемой его близкими и любимыми людьми.

Привлечение родителей к физкультурным занятиям на первых этапах посещения ребенком дошкольного учреждения помогает уменьшить негативные последствия адаптационного синдрома. Это связано с тем, что ряд условий, значительно влияющих на адаптацию ребенка, реализуется на подобных занятиях: это и создание положительных эмоциональных отношений, и игровая деятельность, и повышение уровня физического состояния. Кроме того, свобода выбора двигательной деятельности дает возможность ребенку проявить свои склонности и, таким образом, получить психологическое удовлетворение помимо удовлетворения естественной потребности в движении.

Взаимодействие педагогов и родителей ведет к единообразию требований при проведении физкультурных занятий и созданию программы индивидуального развития каждого ребенка. Такое сотрудничество

улучшает их взаимопонимание и повышает степень доверия родителей к педагогическому коллективу дошкольного учреждения.