Щербакова Елена Владиславовна.

Воспитатель.

МДОУ Д/С «Солнышко».

Таштыпский район.

ЗДОРОВЬЕ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО!

«Движение – это жизнь» - эти слова известны каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Педагог формирует у детей ценности здорового образа жизни, подавая пример соответствующего поведения, приучая детей к соблюдению правил личной гигиены. В доступной форме объясняя и рассказывая, что полезно, а что вредно для здоровья.

    Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

       Работа по созданию здоровьесберегающей среды в группе строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребенка, на принципах гуманизации педагогического процесса, с опорой на единство требований дошкольного учреждения и семьи.

В своей группе мы используем здоровьесберегающие технологии:

- физкультурно-оздоровительные технологии: такие как воздушное закаливание, самомассаж, дыхательная гимнастика (А.Н. Стрельниковой), гимнастика для глаз, витаминотерапия, гимнастика после дневного сна;

- технологии, обеспечивающие социально-психологическое здоровье: психогимнастика (Е.А. Алябьева), пальчиковая гимнастика, логоритмика. Особое внимание уделяем развитию у детей координации движений, дыхательного аппарата, формированию правильной осанки.

       Исходным звеном работы с детьми по здоровьесберегающим технологиям в группе является комплексная оценка состояния здоровья и физического развития каждого ребенка, а также динамическое наблюдение за изменениями.

Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями, выработать индивидуальную нагрузку, определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

     Большое внимание в решении проблемы оздоровления детей мы уделяем совершенствованию оптимизации двигательного режима и повышению двигательной активности наших воспитанников. С этой целью разработана модель двигательного режима детей в детском саду, которая включает время проведения, кратность проведения и разнообразные формы двигательной активности, такие как:

- утренняя гимнастика,

- индивидуальная работа,

- физминутки,

- подвижные и спортивные игры,

- оздоровительный бег,

- гимнастика после сна и прохождение по «тропе здоровья»,

- спортивные досуги и праздники,

- музыкальные и физкультурные занятия.

    Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия, они имеют особое значение в воспитании здорового ребенка. С целью развития и поддержания интереса детей к занятиям мы используем как традиционные занятия, так и новые виды занятий: игровые, занятия тренировочного типа, сюжетные. Применяем и разнообразный спортивный инвентарь, тренажеры, музыкальное сопровождение для повышения активности детей.

     Самым ярким и радостным событием в спортивной жизни детей является активный отдых: физкультурные праздники, спортивные досуги, «Дни здоровья».

   Активный отдых оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

Итак,   здоровьесберегающая среда, созданная в условиях нашей группы, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков.

Литература

1. Щербак А. П. Физическое развитие в детском саду. Ярославль Академия развития 2008.
2. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет. Москва2009.
3. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. Москва 2007.