**Роль физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в приобщении к здоровому образу жизни.**



Инструктор по физической культуре

МАДОУ «ЦРР-детский сад №13»

Булаева Нина Николаевна.

Движение - здоровье, движение-радость, движение - развитие.

Через движение ребенок находит выход в своей неумолимой жажде познания, энергии, фантазии. Движение создают условия для создания интеллекта, стимулируют речевую и эмоциональную активность, учат общению; словом движение - это жизнь ребенка, его стихия!

Современные дети в большинстве своем испытывают « двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статистическом положении (за столом, у телевизора, за компьютером, играют в тихие игры на полу.) Это увеличивает статистическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются силы и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

Несущественные отклонения в состоянии здоровья могут быть причиной повышенной утомляемости, сниженной работоспособности, сопротивляемости детского организма к воздействиям вредных факторов.

Одной из главных задач детского сада является подготовка детей к школе. Чтобы ребенок успешно учился, он должен быть физически здоров, т.к. развитие, приобретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата, его мышц, связок, костей головного мозга, влияют на развитие умственных способностей ребенка. Следовательно, умственное и двигательное развитие - это два связанных друг с другом процесса.

« Берегите здоровье смолоду» - это девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней жизни. Растить детей здоровыми, сильными - задача каждого дошкольного учреждения. Поэтому в нашем детском саду актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям.

В детском саду создана и реализуется программа «Здоровье».

Формами организации оздоровительной работы являются: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные моменты (физкультминутки), физические упражнения после дневного сна, физкультурные прогулки

( в парк, на стадион), физкультурные досуги, спортивные праздники, дни здоровья, неделя здоровья. Цель оздоровительной работы заключается в комплексном формировании культуры движений, систематической работе над решением оздоровительных, общеобразовательных и воспитательных задач, что обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепляет здоровье ребенка, способствует приобретению им правильных двигательных навыков, психофизических и эмоционально положительного отношения к физкультуре и спорту.

В детском саду я веду занятия в четырёх возрастных группах: во второй младшей, средней ,старшей и подготовительной, всего 6 групп. В доу имеется всё необходимое оборудование для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях. Готовясь к физкультурным занятиям я использую нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес детей (использую индивидуальный подход к каждому ребёнку, разумно распределяю нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и поло ролевой принцип подбора упражнений).

В своей работе я стараюсь использовать разнообразные типы проведений занятий - это тренировочные, игровые, сюжетно-игровые, контрольно-проверочные.

На занятиях участвует вся группа. Особое внимание требует вновь поступившие в детский сад дети и дети третьей группы здоровья. К ним предъявляю более низкие требования, стараюсь прежде всего занять ребенка, пробудить желание играть и упражняться вместе со всеми. Постепенно эти дети привыкают и участвуют на занятиях наравне со всеми. На занятиях я привлекаю детей убирать и переставлять спортивный инвентарь, дети с удовольствием помогают.

На протяжении всего занятия особое внимание уделяю профилактике нарушения осанки, плоскостопия. Например:

Мы ходим на носках, мы пройдем на пятках

Вот проверили осанку и свели лопатки

Мы идем, как все ребята и как мишка косолапый.

Общеразвивающие упражнения на занятиях иногда заменяю комплексом ритмической гимнастики, она способствует приобретению двигательной культуры, выразительности, точности, координации движений и обеспечивает эмоционально-положительное состояние детей, развивает их творчество.

В занятии также включаю пальчиковую гимнастику, которая направлена на развитие выразительности движений, умение ориентироваться на слово при построении действий.

Дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом, Н-р:

Этот пальчик маленький, мизинчик удаленький.

Безымянный - кольцо носит, никогда его не бросит.

Ну, а этот - средний, длинный, он как раз посередине.

Этот - указательный.

Большой палец, хоть длинный, среди братьев самый сильный.

Пальчики не ссорятся, вместе дело спорится.

На занятии использую комплексы игрового самомассажа. При проведении массажа малыши поглаживают, постукивают, пощипывают своё тело, видя в нем предмет заботы, ласки и любви.

Самомассаж «Ладошки»

Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка! Хлоп другая !

Правой, правою ладошкой мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

По коленкам шлёп! Шлёп!

По плечам теперь похлопай!

По бокам себя пошлепай!

Можешь хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой!

И погладим мы себя, вот какая красота.

Особое внимание уделяю упражнениям дыхательной гимнастики. От правильного дыхания во многом зависит здоровье детей, его физическая и умственная деятельность. Например: специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшает функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям

Подвижные игры на занятии способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию положительных чувств. Каждый ребенок должен чувствовать себя в обществе сверстников как равный среди равных. Активные действия в игре помогают детям устранить неуверенность в своих силах, застенчивость, робость.

Достаточно высокая активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В подвижной игре дети получают удовлетворение. Поэтому важно обеспечить достаточную продолжительность игровых действий и целесообразную двигательную активность играющих. Необходимо дать детям возможность наиграться, набегаться, полностью ощутить привлекательность взаимодействия в коллективе сверстников. Направленность игры проявляется особенно ярко, если она проходит эмоционально, пробуждает детское выражение, активность.

В конце занятия я провожу малоподвижные игры, релаксации.

Например:

Упражнение « Ковер самолет».

Дети ложатся на спину, закрывают глаза, расслабляя все мышцы. На фоне спокойной музыки звучит голос: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера. Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашем зале (пауза)… Подтягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей. О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание.

Инструкции должны быть четко сформулированы и образны. Это поможет привлечь и удержать интерес детей добиваться, чтобы при выполнении упражнений они автоматически включали в работу определенные группы мышц. Например: «Руки висят как тряпочки, руки вялые, тяжелые и т.п.»

Музыка помогает установить нужный темп и ритм выполнения упражнений, объединяет все части занятия в единый сюжет, в связи, с чем увеличивается двигательная активность. Музыка способствует улучшению осанки, придает движениям выразительность, способствует развитию их точности, координированности. Она также облегчает усвоение различных построений и перестроений, которые я обычно даю вначале и в заключительной части занятия.

Каждое утро в детском саду начинается с утренней гимнастики. В теплое время гимнастика проходит на улице. В каждой группе разработаны комплексы гимнастики. Используется ритмическая гимнастика, выполняются упражнения с мелким инвентарем. В конце детям предлагаются дыхательные упражнения.

После сна воспитатели проводят игровую оздоровительную гимнастику. Гимнастика на кровати включает такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления. С целью оздоровления детей мы используем корригирующие дорожки после дневного сна. Тренажеры для профилактики плоскостопия, коррекционные дорожки очень полюбились детям и они с удовольствием ходят по ним.

Более эффективны прогулки и физические занятия на свежем воздухе, т.к. позволяют не только повысить двигательную активность, но закаливать детей, повышать выносливость организма при изменяющихся факторах внешней среды, его сопротивляемость к различным заболеваниям.

В летний период на физических занятиях закрепляются элементы футбола, волейбола, игры в бадминтон. Зимой ходьба на лыжах, катание на санках, с горки.

Известно, что хорошим средством закаливания, укрепления и формирование стопы служит прогулка босиком по траве, песку. После прогулки босиком дети принимают водные процедуры.

С особым удовольствием дети посещают физкультурно-оздоровительный кружок «Крепыш», цель которого формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Невозможно себе представить жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов.

Во время физкультурного досуга дети участвуют в развлекательных играх, забавах, танцуют, отгадывают загадки. Большое количество игр носит характер эстафет, где дети делятся на команды, соревнующиеся между собой. Активная деятельность детей на физкультурных досугах чередуется со спокойной, когда после каждой подвижной игры или эстафеты проводятся, например, конкурсы загадок. Чтобы досуги были интересны, включаю встречу с каким то героем, обязательно сюрпризный момент. В течение учебного на каникулах, я провожу Дни здоровья, Неделю Здоровья.

В младшей группе прошел досуг « Встреча с Мойдодыром», в образно-игровой форме, это когда через воображаемый подражательный образ дети направляются на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков. Были проведены такие досуги «Котята», «В гостях у матрешки», «Теремок», «Путешествие в лес» и т.д.

В старших группах по литературным произведениям, физический досуг построен на встрече с персонажами литературного произведения. Например К. Чуковский « Доктор Айболит - закаляться нам велит», к дню Здоровья КВН « Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу!»,

« Путешествие в страну чудес», «День рождение Бабы Яги» и т.д.

Особое внимание уделяю праздникам по обучению детей правилам дорожного движения, сотрудники ГИБДД не просто наши гости, но и активные участники мероприятий.

На всех спортивных мероприятиях развивается ловкость, сила, быстрота реакции, ориентировка в пространстве. Дети болеют за каждого участника из своей команды. Стараются помочь слабым по силе, переживают неудачу, воспитываются выдержка, дружеские взаимоотношения.

Повышению двигательной активности на занятиях, досугах, развлечениях способствует использование нестандартного оборудования. Сделанное родителями оборудование несложное, недорогое, но оно вносит в каждое занятие элемент необычности, вызывает интерес детей, желание поиграть с новыми для них атрибутами. Использование этих пособий увеличивает количество упражнений для разных групп мышц. Родителями сшиты мешочки для метания для всех возрастов. Для профилактики плоскостопия сделаны коррекционные дорожки. Сначала это были дорожки с нашитыми на них пуговицами. Затем дорожки модернизировались - на покрывало нашили пробки от пластиковых бутылок. На занятиях по профилактике нарушения осанки и плоскостопия использую в ходьбе и беге между предметами ромашки из линолеума, «Липкие палочки». «Косички» из колготок используются в ходьбе между ними, в беге через них, в прыжках, на общеразвивающих упражнениях, в игре «Ловишки с хвостиками». Из широких резинок сделаны косички, которые применяются в общеразвивающих упражнениях. Много оборудования связано, это и коврики для прыжков, и цветочки для подвижных игр, и верёвочки разного цвета и длины. Нестандартное оборудование используется на всех спортивных мероприятиях и в повседневной самостоятельной деятельности с детьми. Шнур, сделанный из капсул от киндер сюрприза используется в прыжках через него с продвижением вперед. Капсулы от киндер сюрприза в упражнениях на восстановлении дыхания и т.д.

Также в каждой группе имеются спортивные уголки, оснащённые нестандартным спортивным и игровым инвентарем, изготовленным руками воспитателей и родителей.

Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Главное в работе с родителями - формировать активную позицию в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолеть равнодушие и безразличие к тому, что делается в ДОУ. Для решения этих проблем родители информируются о динамике физического развития и состоянии здоровья каждого конкретного ребенка.

Чтобы сформировать у родителей основы физкультурной грамотности, я в начале учебного года на родительских собраниях в каждой возрастной группе знакомлю с результатами физической подготовки детей на начало и конец учебного года.

Провожу индивидуальные беседы с родителями детей, которые не справляются с основными движений

Вывешиваю в родительские уголки консультации: «Игры с мячом в семье», «Вспомним о ходьбе», « Мини уголок дома», «Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту», и т.д.

Организовала школу для мам и пап. Дети с нетерпением ждут эти занятия. На этих занятиях повышается как уровень развития качеств детей, так и скорость формирования жизненно важных двигательных навыков. Помощь родителей и их индивидуальный контроль за своим ребенком, постоянное наблюдение и страховка позволяет предоставить детям большую свободу действий, что приводит к развитию ловкости и освоению более сложных движений.

Также провожу с родителями спортивные праздники: « Мы умеем дружно жить», Вместе со взрослыми», « Папа, мама, я - спортивная семья» и т.д. Родители видят какую радость и пользу приносят ребенку шумные игры, веселые состязания, как играя он тренируется. Веселая, здоровая атмосфера таких дней передается и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

На этих досугах дети узнают, как нужно следить за своим здоровьем, чтобы не болеть. Родители не просто зрители, но и активные участники всех мероприятий. Взрослые и дети на таких мероприятиях лучше узнают друг друга, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком, что имеет особую ценность этих мероприятий, получить физическую нагрузку. Дети вместе с родителями отправляются в походы, где преодолевают препятствия, играют, танцуют, веселятся.

В конце мероприятия проходит доверительная беседа партнеров.

Здоровый ребенок, обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным.

В.Шененберг говорил: «Здоровье - это та вершина, которую должен каждый покорить сам. А мы должны стать учителями, мудрыми наставниками в начале этого долгого восхождения».