

Сообщение из опыта работы

«Как мы расширяем представления детей о важности для здоровья движений, гигиенических процедур, сна и питания»

Подготовила воспитатель
средней группы «Солнышко»
ГБОУ школа 2083 детский сад
«Росинка»
Кузнецова Е.И.

Ребенок пятого года жизни проходит огромный путь развития. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний «о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека...

Задачи программы дошкольного образования «От рождения до школы» ФГОС предлагают:

- воспитывать потребность в соблюдении режима питания:
- употребления в пищу овощей и фруктов;
- расширить представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- познакомить их с понятием «здоровье» и «болезнь»;
- формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Проведенный мною опрос родителей показал, что большинство, опрошенных родителей хотят видеть своих детей здоровыми и всесторонне развитыми, обладающими коммуникативными качествами.

Согласно примерной программе ФГОС мною были поставлены задачи:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствование умений и навыков в основных видах движения;
- воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях;
- развивать интерес и любовь к спорту.

Успешная реализация этих задач возможна лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: режим, рациональное питание, закаливание и движение.

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями.

Начальной целью моей работы было повышение уровня знаний и интереса родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, познакомить и научить родителей, как полноценно проводить выходные и праздничные дни совместно с

детьми. Предложила стенд «Зимние забавы» и подборку литературы с рекомендациями по двигательной активности детей.

Необходимое условие разностороннего развития ребенка – это окружающий мир, а он познается через движение. Движения создают условия для развития интеллекта, стимулируют речевую и эмоциональную активность, учат общению со сверстниками и взрослыми.

Вся работа по овладению двигательной активности детей в группе ведется по трем этапам педагогического процесса: утро, прогулка, вечер.

Утро – самый короткий по времени, но самый насыщенный воспитательными, образовательными мероприятиями этап педагогического процесса. Главная задача этого отрезка времени – уделить внимание каждому пришедшему ребенку, выразить радость, что ребенок пришел в детский сад, создать у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызвать желание, потребность заняться интересной и полезной двигательной деятельностью. Для этого создана физическая игровая среда, физкультурный инвентарь, дидактический материал («Угадай вид спорта», «Веселые спортсмены», «Зимние-летние виды спорта» и др.), атрибуты к играм малой подвижности «Сбор фруктов», «С книгой на голове», «Поймай комарика», «Сбей кегли», «Подбери туфельки для Золушки», «Прокати, отбей, поймай мяч», хороводные игры и др. Используем в работе грамзаписи, и радио передачи «Детское радио».

Наиболее сложны для педагогической коррекции такие расстройства поведения у детей, как агрессивность, двигательная и эмоциональная активность у некоторых детей (Лева, Витя, Вова, Максим). С ними провожу индивидуальную оздоровительную профилактическую работу. Таких детей включаю в подвижные игры с частичной сменой психической нагрузки в сочетании с паузами отдыха, с играми на равновесие и координацию движения на упражнения из положения лежа для отдыха и расслабления мышц. Также провожу оздоровительные и корректирующие упражнения для глаз и дыхания.

Культурно-гигиенические навыки детей группы освоены на 80% (за исключением детей вновь поступивших в детский сад). Продолжается работа по формированию осанки во время приема пищи (Ростислав, Ваня Ковалев, Лиза Л., Максим, Андрей, Тимофей, Витя).

Во время образовательного процесса, с целью профилактики утомляемости детского организма, провожу физкультурные минутки. Упражнения подбираются с учетом специфики проводимого занятия. На лепке, рисовании, аппликации включаю активные упражнения на сгибание и разгибание кистей рук, сведение и разведение пальцев, свободное потряхивание кистями рук и т.п. На математике, развитии речи использую упражнения для мышц спины, потягивания, выпрямления с глубоким дыханием через нос. Все физкультурные минутки носят игровой характер.

Прогулка в течение дня проводится дважды – утром и вечером. Это время активизации двигательной деятельности дошкольников и время для проведения индивидуальной работы с детьми, и организация самостоятельной активности ребенка.

Перед прогулкой провожу беседу с детьми по технике безопасности на прогулке во время физической активности детей предлагаю выбрать игры, в которые дети хотели бы поиграть и создаю необходимые условия, поддерживающие инициативу, творчество детей в любом виде игр, выношу на прогулку необходимое оборудование. Обычно на прогулке планирую 1-2 подвижных игры, которые проводятся со всей или подгруппой детей.

После дневного сна провожу гимнастику и закаливающие процедуры, планирую активный отдых детей, досуги и развлечения, способствующие укреплению здоровья детей.

Были запланированы ряд бесед, с использованием наглядным пособий и плакатов:

- Беседа по охране здоровья «Зоркие глазки, чуткие ушки»;
- Беседа «Здоровые зубы»;
- Беседа по формированию культурно-гигиенических навыков «Моем руки перед едой», «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»
- Беседа с детьми «О детском организме и уходе за ним»

Чтение художественной литературы К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит»; Е.Кан «Наша зарядка»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; Э.Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»; А. Барто «Прогулка» и другие. Объяснила детям значение и смысл поговорок: «Кто любит спорт, тот здоров и бодр», «Чистота – залог здоровья», «Когда я ем, я глух и нем», «После обеда полежи, после сна походи», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Основная задача – создать в группе положительный эмоциональный настрой на целый день.

Во время ухода детей из детского сада беседую с родителями об отношениях детей физическим упражнениям, к увлечению детей и интересам детей, предлагаю родителям к совместным с детьми утренней гимнастикой, предлагаю закрепить с детьми основные виды движений – беге, ходьбе, прыжках, школе мяча и др.