Савиных Максим Михайлович

МДОУ «Детский сад «Ёлочка» г. Надыма»

инструктор по физической культуре

«Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении»

*«Прекрасное и красивое в человеке немыслимо без представления о гармоничном развитии организма и здоровья».*

Н.Г.Чернышевский

В современном мире на детей, начиная уже с дошкольного возраста, ложится большая психологическая нагрузка - быстрый темп жизни требует выносливости и хорошей физической подготовки. Воспитывать детей физически совершенными - значит, добиваться, чтобы они были здоровыми и закалёнными. Прививать любовь к здоровью следует с ранних лет. К каждому ребёнку нужен индивидуальный подход, обязательна гибкость в применении различных средств и методов воспитания. Именно в детстве формируется красота тела и души будущего взрослого человека. Для решения задач улучшения здоровья детей дошкольного возраста используются различные средства физического воспитания. Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения, закаливание и другие) эффективно воздействует на детский организм.

Гигиенические факторы включают в себя режим дня, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви. Неоспорим тот факт, что ребёнок, получающий нормальное питание, растёт и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребёнка к организованности, дисциплинированности.

Естественные силы природы (солнце, воздух и вода) повышают функциональные возможности организма. Использование природных факторов в сочетании с движениями, физическими упражнениями (закаливание) улучшают приспособительные функции организма ребёнка. Закаливание важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста.

Двигательные действия, совершаемые ребёнком, достаточно разнообразны. Способствуя удовлетворению потребности ребёнка в движении, они одновременно и развивают его. Основной формой организованной деятельности в дошкольном учреждении является физкультурное занятие.

Проводятся они круглый год. С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие виды физкультурных занятий: классические, игровые, занятия тренировочного типа, сюжетные, комплексные, ритмические, самостоятельные, занятия серии «изучаем своё тело», тематические, контрольно-проверочные.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольных учреждений могут быть включены разные её типы и варианты, как в содержательном плане, так и в методике проведения. Утренняя гимнастика игрового характера включает в себя 2 –3 подвижные игры или 5–7 игровых упражнений имитационного характера разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающей направленности. Упражнения на полосе препятствий - детям предлагают упражнения с постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений, увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена спортивных атрибутов. Утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе: в течение 5 –7 минут непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени. Комплекс музыкально - ритмических упражнений, состоящий из разминки, 5–6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях. В конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения.

Физкультминутка проводится воспитателем ежедневно по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания мероприятий непосредственно образовательной деятельности, главным образом, в момент появления признаков утомляемости детей. Подвижные игры - сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами (сюжетные, бессюжетные) и спортивные. Летние и зимние игры - забавы помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьёзные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Активный отдых и самостоятельная двигательная деятельность. Одной из форм активного отдыха детей являются каникулы.

Отличительной особенностью работы с детьми в этот период является то, что педагог организует активный отдых детей, увеличивая пребывание их на свежем воздухе. Проводятся спортивные досуги, праздники, соревнования, эстафеты, спартакиады, мини – олимпиады, семейные олимпийские игры, тематические дни.

Помимо организованных видов деятельности по физической культуре в режиме дня детей дошкольного возраста значительное место должна занимать самостоятельная двигательная деятельность. Однако и здесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве самостоятельной деятельностью можно в значительной мере влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребёнка.

Ещё одним немаловажным компонентом двигательного режима является динамический час. Он может включать в себя дидактическую или подвижную игру, пальчиковую гимнастику, игры - массажи, дыхательные упражнения; упражнения, формирующие чёткое произношение - скороговорки, чистоговорки, пословицы, поговорки, загадки, мини – инсценировки знакомых произведений, движения подражательного характера, движения – имитации, упражнения для профилактики плоскостопия («нарисуй солнышко ногой», «ходьба по скакалке»), гимнастику для глаз, игропластику (поза зародыша, поза доброй кошки), упражнения для укрепления языка, горла, гимнастику с коррегирующими элементами («велосипед» на предплечьях) и многое другое.

Динамический час игрового характера отличает интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Всё это способствует активизации двигательной деятельности детей.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания, включающий комплекс всех средств и методов, направленный на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Физическое развитие и здоровье детей - первостепенная задача нашего ДОУ, над решением которой в тесном сотрудничестве работают педагоги. Осуществление образовательного процесса, нацеленного на физическое развитие и оздоровление детей, протекает в форме приобщения детей к физической культуре как к фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Ключевым моментом работы педагогов является гибкое сочетание двигательной и умственной нагрузки, обеспечивающее комфортное пребывание ребёнка в детском саду.

Стабильно высоким результатам работы в данном направлении способствуют:

• Проведение в течение недели трёх физкультурных занятий во всех возрастных группах, начиная со второй младшей группы;

• Наличие обстоятельной развивающей среды спортивных уголков;

• Проведение физкультурно – оздоровительной работы, используя различные формы физического воспитания;

• Обмен опытом между педагогами.

Ребёнок, с раннего возраста погружённый в атмосферу радости, тепла, комфорта, вырастет устойчивым к неожиданным ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам. Грамотно и правильно подобранные педагогом формы работы помогут детям стать физически здоровыми и разносторонне подготовленными к испытаниям в современном мире, раскрыть потенциальные возможности для дальнейшего физического совершенствования.