

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье - человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровьесбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения. Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении не вызывает ни у кого сомнения. Поэтому понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников коллектив детского сада целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт.

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.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, т.к. здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Исходным звеном работы с детьми по здоровьесберегающим технологиям в учреждении 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, учитывая недостатки в работе по физическому воспитанию.

С целью совершенствования оптимизации двигательного режима и повышению двигательной активности разработана модель двигательного режима для 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.
- гимнастика после сна и прохождение по «тропе здоровья».
- спортивные досуги и праздники.
- музыкальные и физкультурные занятия.
- дыхательные упражнения.
- коррегирующая гимнастика.
- самомассаж, точечный массаж.
- стретчинг.
- релаксация.
- гимнастика для глаз.
- пальчиковая гимнастика.

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, тематические, занятия на открытом воздухе, аэробика. 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 (проводятся 2 раза в год), спортивные досуги (1 раз в месяц), «Дни здоровья» (ежеквартально).

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

Крайне важно и необходимо формировать у детей каждой возрастной группы спокойную мотивацию выработки гигиенических навыков, умений, привычек, ведущих к сохранению здоровья, обеспечению здорового образа жизни. Подобная задача может быть решена только совместными усилиями медиков, воспитателей, специалистов и родителей.

После занятий наступает время прогулок, происходит динамическая перемена деятельности. Поэтому прогулки состоят из подвижных и спортивных игр, эстафет и соревнований, для этого на каждом участке предусмотрено физкультурное оборудование: лестницы, змейки, дорожки для бега, кольца для мячей, оборудование для подлезания, перешагивания, перелезания, площадки для подвижных игр, игровое оборудование.

Вопросы оздоровления ребенка решаются в тесном контакте с семьей. В начале оздоровительного периода проводится беседа с родителями, что позволяет выяснить отношение их к оздоравливающим мероприятиям и составить план оздоровительной работы, учитывая запросы родителей. В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

1. Соблюдение температурного режима согласно СанПиНа.
2. Правильная организация прогулок и их длительность (сетка занятий составлена с учетом длительности прогулки не менее полутора часов)
3. Соблюдение сезонной одежды (индивидуальная работа с родителями)
4. Облегченная одежда в детском саду
5. Гимнастика после сна
6. Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей)
Солевые дорожки - младший возраст
Мытье прохладной водой рук по локоть - средний возраст
Комплекс контрастных закаливающих процедур - старший возраст
7. Полоскание рта лечебными настоями и прохладной водой
8. Летом ходьба босиком по спортивной площадке
9. самомассаж

10. Витаминотерапия

11. Фитотерапия

12. Массаж по назначению врача

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

Результатом эффективной работы педагогического коллектива является снижение заболеваемости детей.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

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.