

«ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ»

Одной из основных задач дошкольного учреждения является задача организации такого воспитательно-образовательного процесса, при котором происходит развитие ребенка без ущерба для его здоровья.

Наш детский сад «Ромашка» работает 29 лет.

Одним из приоритетных направлений много лет является физкультурно-оздоровительная работа с детьми.

За этот период накопился большой опыт работы по физическому воспитанию.

Свою работу мы начали со сбора информации о состоянии здоровья наших воспитанников. Сведения о заболеваниях, группе здоровья, уровне физического развития, о нарушениях и отклонениях в поведении мы получаем из медицинских карт, данных диспансеризации, обследования психолога, логопеда.

Разработан двигательный режим для каждой группы. Сетка занятий составляется с учетом дней повышенной и пониженной работоспособности. В понедельник и пятницу не планируются занятия, требующие повышенной умственной нагрузки.

Для укрепления здоровья детей создана здоровьесберегающая среда. Зал оборудован достаточным количеством спортивного инвентаря, нестандартного оборудования. Имеется спортивная площадка. В группах оборудованы спортивные уголки. Повышение квалификации воспитателей ДООУ по данному вопросу происходит через консультации, тренинги, моделирование, коллективные просмотры, методические дни, а также самообразование воспитателей и пополнение методической литературы.

Применение здоровьесберегающих технологий является одним из главных принципов осуществления всей системы физкультурно-оздоровительной работы.

Подробно хотим рассказать о следующих формах работы:

- 1.Аутотренинг.
- 2.Физкультурные занятия с оздоровительными элементами.
- 3.Точечный массаж.
- 4.Дыхательная и пальчиковая гимнастика.
- 5.Музыка и движение.
- 6.Гимнастика пробуждения и хождение по профилактическим дорожкам.
- 7.Коррекционная работа и тренинговая работа с родителями и детьми.
- 8.Релаксация.

1. Работая над укреплением здоровья детей, мы в первую очередь думаем о его психическом здоровье, об удовлетворенности его потребностей, об обеспечении успеха его в деятельности. Самое главное настроить его на положительные эмоции, вызвать у него интерес, а для этого мы используем в начале занятий аутотренинг или словесный настрой, побуждающий ребенка к действию: «Я – сильный, я – смелый, я – ловкий. Я все буду делать быстро и правильно, я справлюсь и т.д.». Желательно проводить его перед зеркалом.

2. Физкультурные занятия с оздоровительными элементами.

*Проведение занятий с учетом группы здоровья. *Разделение детей по половому различию, при проведении занятий с силовой направленностью и элементами художественной гимнастики.

*Занятие по интересам.

*Проведение дыхательной гимнастики в ходе занятия.

*Использование тренажеров.

* Обязательная релаксация в конце занятия.

3.Точечный массаж – один из основных элементов профилактики простудных заболеваний. Используется несколько раз в день: как на занятиях, так и после сна. Проводится в игровой и стихотворной форме, начиная со 2-й младшей группы. В группах раннего возраста мы ввели частичный массаж тела.

4. Дыхательные упражнения и дыхательная гимнастика. Присутствуют на каждом физкультурном занятии, после сна, на прогулке. Пальчиковая гимнастика. Проводится уже в раннем возрасте совместно с дыхательными упражнениями.

5.Музыка и движение. Музыкальное сопровождение всех физкультурных мероприятий и режимных моментов. Использование музыки разного характера: спокойной музыки перед сном, бодрой во время подъема, вдохновленной на занятиях по художественно- продуктивной деятельности..

6.Гимнастика пробуждения и хождение по профилактическим дорожкам. Проводиться ежедневно во всех группах, начиная с ясельных.

Со второй младшей группы вводятся элементы закаливания : перебежки, обливание рук до локтя, до плеч и шеи.

7.Коррекционная работа и трениговая работа. Для профилактики нарушений осанки и укрепления опорно-двигательного аппарата проводится коррекционная работа на больших гимнастических мячах. Тренинги по обучению дыхательной гимнастике и выполнению упражнений на мячах.

8.Релаксация. В конце каждого занятия обязательная релаксация под музыку для восстановления дыхания, снятия мышечной нагрузки и введение организма в состояние покоя. Положительным результатом системной работы является снижение заболеваемости.