

*Маслова Татьяна Анатольевна,
инструктор физической культуры,
МКДОУ "Детский сад №8",
Воронежская область, г. Лиски*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОУ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

«Без здоровья невозможно и счастье».

Виссарион Григорьевич Белинский

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех».

Владимир Путин

В последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Родители, медицинские и педагогические работники констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Всё, что приобретено ребёнком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Поэтому внедрение инновационных технологий и вкрапливание оздоровительных мер в образовательный процесс, подготовка ребёнка к

здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий и нетрадиционных форм организации физкультурных занятий является приоритетным направлением деятельности нашего детского сада в условиях реализации ФГОС ДО.

Целью моей работы является сохранение и укрепление здоровья детей через нетрадиционные формы организации физкультурных занятий и оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка.

Использование альтернативных (нетрадиционных) физкультурных занятий обеспечит повышение интереса к физкультуре и улучшению здоровья, если:

- создать систему интересных физкультурных занятий;
- продумать специально организованную методику физкультурных занятий, включающую отбор форм проведения, содержания, методов и приёмов;
- положить в основу нетрадиционных форм физкультурных занятий следующие критерии: интерес дошкольников к физкультуре, уровень физической подготовленности и состояния здоровья, сложность содержания физкультурных занятий.

Обеспечить правильное физическое воспитание детей, хорошее здоровье каждого ребенка можно только при условии четко организованного медико-педагогического контроля за физическим развитием и состоянием здоровья и планирования всей оздоровительной и воспитательной работы с детьми. Поэтому перед детским садом встала задача наладить взаимодействие педагогического, медицинского персонала и родителей в вопросе оздоровительно – воспитательной работы, и формирование привычки к здоровому образу жизни. С 2017 учебного года я начала работу

по оздоровлению детей через внедрение в воспитательно – образовательный процесс здоровьесберегающих технологий и альтернативных занятий.

Данная работа проводится по трем основным направлениям:

1. *Социально-психологическое*, направленное на формирование потребности к освоению ценностей физической культуры.

2. *Интеллектуальное*, предполагающее получение комплекса теоретических и практических знаний. Дети получают знания по валеологии в доступной форме. С этой целью использую современные программы по физическому воспитанию дошкольников, новинки методической литературы, а также проектный метод обучения.

3. *Двигательное* – развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала.

Таким образом, физическое развитие и здоровье в одинаковой степени должны быть нацелены и на телесное (физическое) и на нервно-психическое развитие ребенка.

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Система физкультурно-оздоровительной работы строится с детьми на использовании в работе традиционных и нетрадиционных форм работы.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Мышечная деятельность, как важный фактор саморегуляции организма приводит к весьма значительным изменениям состояния ребенка.

На основе диагностических данных была составлена комплексная система оздоровления детей по всем возрастным группам, куда органично вошла как оздоровительная, так и воспитательно-образовательная работа.

Всю работу по развитию основных движений и физической подготовленности строю с учетом диагностических данных, которые позволяют определить первоочередные задачи и перспективы на будущее.

Анализ обследования основных видов движений детей в начале учебного года позволяет правильно определять задачи обучения на предстоящий год.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием детей. Поэтому на утренних гимнастике и физкультурных занятиях, я учитываю и осуществляю индивидуальный подход к детям, у которых двигательная нагрузка ограничена состоянием или группой здоровья; а также к детям, вновь поступившим или физически несколько ослабленным после болезни.

Следует помнить, что дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге, и следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие.

С детьми, отстающими в физическом развитии, провожу индивидуальную работу: выполняем упражнения для укрепления всех групп мышц с использованием тренажеров, некоторые основные виды движений с учетом их возможностей и состоянием здоровья, но не снижая требований к качеству выполнения движений.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ

Физическая культура – это часть системы физкультурно-оздоровительного комплекса, основная ее форма – физкультурные занятия. Однако постоянное использование только традиционной структуры зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Выход из этой ситуации – использование вариативных и нетрадиционных физкультурных занятий в ДОУ.

Нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяют постоянно **поддерживать интерес к ним детей,**

индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

В отличие от традиционного подхода (где главная функция педагога – организованная образовательная деятельность детей, передача им своего взрослого опыта), личностно ориентированная модель отводит педагогу иную роль, заключающуюся в организации такой образовательной среды, которая обеспечит возможность реализации индивидуальных интересов, потребностей и способностей, то есть самостоятельной деятельности и эффективного накопления ребенком своего личного опыта. Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки поведения в обществе.

На данный момент существует множество нетрадиционных методик, которые обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься ею. Не традиционность предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребёнка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

Формы нетрадиционной физкультурно-оздоровительной работы с детьми:

Дыхательная гимнастика

Среди методов физического воспитания, имеющих хорошее оздоровительное значение, в ДОУ в настоящее время все большее распространение получает дыхательная гимнастика.

Патологические изменения, возникающие при простудных заболеваниях, ослабляют дыхательную мускулатуру, что ведет к ухудшению легочной вентиляции. Воздействуя физическими методами, восстанавливаем расстроенные функции дыхания, предупреждаем развитие и устраняем имеющиеся изменения в бронхолегочной системе, следствием которых бывают явления кислородной недостаточности. Поэтому большое внимание уделяю использованию на занятиях элементов дыхательных гимнастик, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, и тем самым повышают дыхательный объем легких. Кроме того, в упражнениях заложены дополнительные резервы тренировки дыхания и внимания.

Задачи такой гимнастики состоят в следующем:

- учить детей прислушиваться к своему дыханию;
- учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;
- учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и дыхательных путей.

Психомышечная тренировка

Почти все новые программы по физическому воспитанию дошкольников включают в физкультурно-оздоровительную работу

психопрофилактические мероприятия, в том числе и обучение психорегуляции.

В основе психомышечной тренировки лежит мышечная релаксация – расслабление мышц. С помощью определенных приемов (контраст напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыхание и использование самовнушения) дети учатся произвольно расслаблять мышцы. У них часто изменен тонус мышц, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо, особенно в сочетании со стихами, или спокойной музыкой, звуками природы и т.д.

Самомассаж. Су-Джок терапия

Использование средств физической культуры в оздоровительных целях формирует у детей жизненно важные двигательные умения и навыки, а также знания в области гигиены, медицины и физической культуры, способствующие укреплению их здоровья.

Самомассаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови, усиливает функции желез, что положительно влияет на обмен веществ.

Хорошим помощником в развитии мелкой моторики являются шарики – массажёры Су Джок. Его можно катать по пальцам, по ладошке, от подушечек пальцев до локтя. Прокатывая шарик, дети массируют мышцы рук, что активизирует мозг, способствует развитию речи, внимания, памяти и мелкой моторики рук.

В своей работе во время фронтальных и индивидуальных занятиях я применяю Су-Джок терапию. Дети любят играть с колючим шариком, выполняя самомассаж с помощью шарика Су-Джок в сопровождении легко запоминающихся стихов.

Занятия по развитию мелкой моторики необходимо проводить систематически по 2-5 минут ежедневно.

Фитбол – гимнастика

Фитбол – гимнастика – гимнастика на больших гимнастических мячах.

Упражнения с надувными мячами являются элементом аэробики. Фитбол (fit – оздоровление, ball – мяч) - швейцарский чудо мяч великолепно решает оздоровительные задачи, формирует осанку и отлично поднимает настроение. Различные упражнения выполняются лежа или сидя на пружинящем мяче. Большие, яркие мячи вызывают огромное желание заниматься, проявить усердие в выполнении упражнений.

По структуре фитбол – гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трёхчастной формой, где есть: вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений; основная часть – освоение общеразвивающих упражнений; заключительная – подвижная игра и релаксация.



Степ – гимнастика

С помощью степ - гимнастики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать у детей выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - гимнастикой — укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно - сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Оптимальное время для проведения занятий степ - гимнастикой — утро. Это придает детскому организму бодрости на весь день и повышает общий тонус.

Для того чтобы занятия проходили более интересно, важно использовать музыкальное сопровождение.

Степ-гимнастика — это не просто сочетание разнообразных движений, но красивый спортивный танец, который приносит пользу здоровью детей и улучшает их настроение.



Корректирующая гимнастика

Особую роль в физическом воспитании детей играют общеразвивающие и корректирующие упражнения. Они помогают избирательно воздействовать на организм ребенка и могут быть использованы для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата.

Цель корректирующей гимнастики – формирование и укрепление сводов стоп.

Задачи корректирующей гимнастики:

- развитие основных функций стоп;
- обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- повышение тонуса мышц стоп;
- увеличение подвижности в суставах стоп;
- улучшение кровообращения стоп;

-улучшение координации движений.

В начале года медицинскими работниками проводится обследование детей после чего я формирую группы для профилактики и предупреждения плоскостопия. В конце года проводится аналогичное обследование, для определения динамики по укреплению свода стопы и можно сделать выводы о проделанной работе за год.

Таким образом, использование в физкультурно-оздоровительной работе детского сада нетрадиционных форм работы, закаливания и ряда других не медикаментозных средств оздоровления дает свои положительные результаты.

1. Анализ показателей заболеваемости дошкольников позволил отметить

тенденцию к её снижению; это связано не только с возрастом детей, но и с оздоровительной работой.

2. Повысилась посещаемость.

3. Снизилась простудная заболеваемость.

4. Дети легко идут на контакт, они жизнерадостны и подвижны.

Результаты представленного опыта позволяют сделать заключение об эффективности проделанной работы по реализации новых подходов, форм, методов и принципов построения воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Процесс улучшения общественных отношений бесконечен. Во все времена существуют свои трудности и сложности и сколько бы мы ни говорили о том, что надо изменить условия жизни детей, главное здесь не только это – важно, чтобы люди задумывались над своим поведением.

Развитие ребенка зависит не только от хорошей биологической основы, но и от окружающей среды, в которой растет ребенок, от способа и уровня удовлетворения потребностей ребенка. От воспитания, физического и

нравственного развития ребенка во многом зависит вся его последующая жизнь.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»

Жан Жак Руссо

Список используемой литературы:

1. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении. Москва – Скрипторий 2006 г.
2. Голомидова С.Е. Физкультура, нестандартные занятия. Волгоград издательско-торговый дом «Корифей» 2005 г.
3. Чупаха И.В. Программа «Здоровый ребёнок» в рамках реализации программы «Здоровьесберегающие технологии» / Научно – практический сборник инновационного опыта. Ставрополь «Народное образование» 2003 г.
4. Физкультура – это радость. Библиотека программы “Детство” / Под редакцией Л.Н.Сивачёва – Детство – Пресс, Санкт – Петербург 2003 г.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Москва – Гном Д 2003 г.