

# *«Нетрадиционные методы оздоровления в ДОУ.»*



**Выполнила  
воспитатель старшей группы  
МБДОУ «Детский сад «Пчелка»  
Потребич Марина Владимировна**



Задачи:

vneuroka.ru



## Описание проблемы.

*Основная проблема, которая встает перед коллективом детского сада в настоящее время – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад.*

*Общая картина такова:*

*дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. При ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, выявило следующую проблему, оказалось, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.*

*Данная проблема определила цели и задачи в работе с детьми по осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности.*



# Цель и задачи

**Цель:** Поиск новых форм и методов использования здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ, приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

## **Оздоровительные задачи:**

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, закаливания, гигиенических навыков.

## **Образовательные задачи:**

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через спортивно – оздоровительную активность.

## **Воспитательные задачи:**

Воспитание потребности в здоровом образе жизни; потребность в физических упражнениях и играх; расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.



## Механизм реализации

- ❖ *Изучение литературы по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.*
- ❖ *Изучение семьи.*
- ❖ *Составление планов и сценариев мероприятий с использованием нетрадиционных подходов.*
- ❖ *Диагностическое обследование физического развития детей*
- ❖ *Составление плана работы по физическому воспитанию и оздоровлению с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья детей.*
- ❖ *Привлечение родителей к физкультурно-оздоровительной работе ДОУ (участие в спортивных мероприятиях, анкеты)*
- ❖ *Преобразование развивающей предметной среды – пополнение физкультурных уголков, соответствующих основным принципам здоровьесберегающей политике детского сада.*



**Необходимость использования здоровьесберегающих технологий подчёркивают исследования Л.Г.Татарниковой и В.П.Петленко, подтверждающих, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни.**

**Использование здоровьесберегающих технологий в нашем ДОУ:**

**1) Технологии сохранения и стимулирования здоровья: подвижные и спортивные игры, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая.**

**2) Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультура, коммуникативные игры, самомассаж.**

**В дошкольном учреждении имеется музыкально - физкультурный зал, оснащенный необходимым традиционным и нестандартным оборудованием, спортивные уголки в группах, которые созданы с учётом возрастных особенностей детей. На участке детского сада оборудована спортивная и игровые площадки, где дети имеют возможность развития двигательных навыков в любое время года.**

**Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями.**

**Родители - активные участники оснащения предметно - развивающей среды, спортивных праздников, консультаций, проводимых в нашем детском саду.**

**Результатом работы коллектива МДОУ по реализации физкультурно-оздоровительной работы можно считать: повышение активности участия родителей в жизни ДОУ, созданные личные сайты педагогов, что позволяет делиться опытом работы с коллегами ДОУ на муниципальном, региональном и федеральном уровнях. Т**

**Организация системы закаливания** – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.

Закаливание воздухом – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание детей на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

*Построим крепость и поиграем «Кто быстрее оббежит вокруг крепости»*

*Сделаем разноцветные дорожки и побежим наперегонки.*



*Поиграем в веселые игры и смастерим медведя, который с удовольствием будет играть с нами в игру «Поймай мяч».*

vneuroka.ru





*А чтобы нам совсем было весело зимой на улице мы из большой кучи снега сделаем еще такого симпатичного ежика, который с нетерпением будет ждать детей на прогулку.*



*Зимой на участке мы кормим птиц, а в группе вырастим лук, чтобы не болеть.*





*Летом, на участке нас ждут герои сказок, а помимо игр, надо еще успеть полюбоваться на лебединое озеро, спросить как дела у черепахи, посмотреть где выросли грибы после дождика.*



**В системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.**

**Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив. Дети соперничают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают хорошие отношения между собой, проявляют заботу к более младшим, застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам. Организация совместных мероприятий доставляет детям и родителям огромную радость, помогает вовлечь родителей в учебно-воспитательный процесс ДОУ.**

**Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе. Наряду с физкультурными праздниками в ДОУ широко используются физкультурные досуги, которые не требуют специальной подготовки, строятся на хорошо знакомом детям материале и проводятся несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). При организации активного отдыха красочно оформляются места проведения (физкультурный зал, групповая комната, спортивная площадка) в соответствии с намеченным содержанием мероприятий, а также используется музыкальное сопровождение. Полезно соблюдение определенных ритуалов (например, приветствия команд, зрителей, показательных выступлений участников, торжественных церемоний открытия и закрытия праздника и др.).**

*Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.*



**Самомассаж** – помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Во время утренних процедур проводим игровой самомассаж ушных раковин, пальцев. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

**Использование музыки** на занятиях по физической культуре содействует формированию у детей правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии, способствует формированию правильной осанки и спортивной походке, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными.

**Пальчиковая гимнастика** - служит для развития у детей ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Упражнения на фитболе** - с большим гимнастическим мячом. Упражнения с этими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, координации движений, улучшению работы внутренних органов.

Занятия на мячах улучшают общее самочувствие, повышают эмоциональный тонус, создают оптимальные условия для правильного положения туловища, способствуют улучшению осанки и профилактики ее нарушений.

**В поисках новых методов мое внимание привлекла методика игрового стретчинга.**

**Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.**

**Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять физические упражнения.**

**Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с детьми от трех-четырех лет.**

**Начиная рассказывать сказку нужно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, расслабление для восстановления дыхания, и длится до 20 минут.**

**После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.**

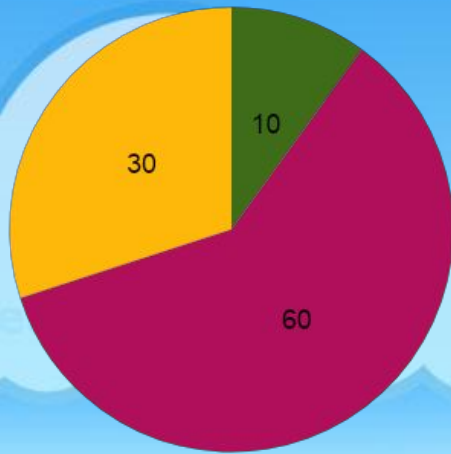
**Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.**



*Физкультурный уголок нашей группы наполнен интересными пособиями.*



Диагностика физического развития  
детей, группа «Фантазеры» 2010-2012г.

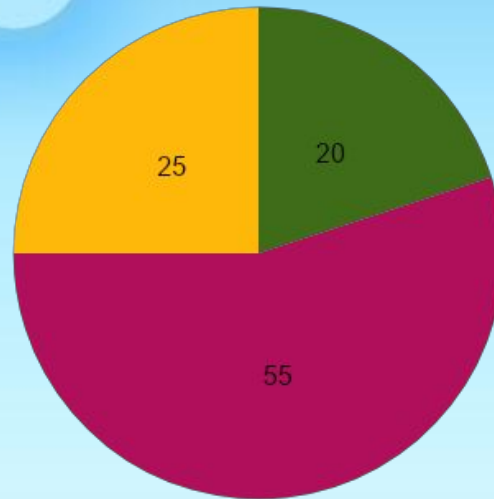


2010

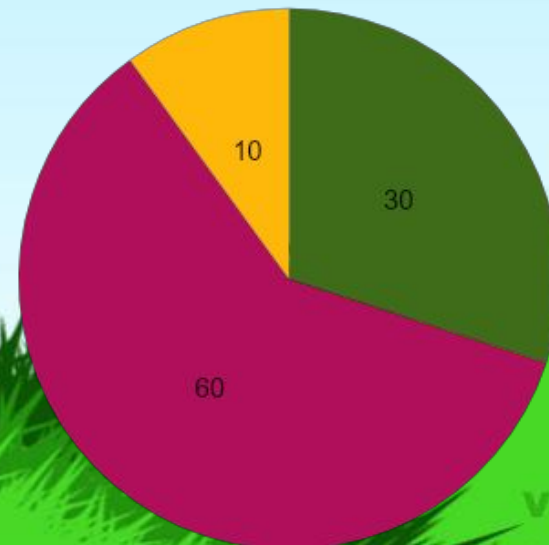
Высокий уровень

Средний уровень

Низкий уровень



2011



2012

1  
2  
3



## **Ожидаемые итоговые результаты.**

**Я предполагаю , что при реализации представленного механизма и системы запланированных мероприятий , повысится уровень физического, психического и социального здоровья детей.**

- ❖ **Разовьется более осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.**
- ❖ **Снизится количество дней, пропущенных по болезни одним ребенком.**
- ❖ **Увеличится количество детей, имеющих гармоничное психофизическое развитие;**
- ❖ **Нормализуются статические и динамические функции организма, общей и мелкой моторики.**
- ❖ **И, как следствие, повысится способность детей к усвоению программы.**



***Спасибо  
за  
внимание!***