

ОХРАНА И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Инструктор
по физической культуре
МАКАРОВ А.И.

Тамбов – 2014г.



М. А. Васильева, по программе которой работает наш детский сад, предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, особенно нервной системы, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным детям видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности. Она предлагает осуществлять эту работу не только как физическое воспитание, а в контексте общего педагогического процесса.

На современном этапе развития системы дошкольного образования это направление становится все более значимым.

Задачами курса на внедрение здоровьесберегающей системы в работе ДОО являются:

- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной сферы, физического воспитания;
- обеспечение физического и психического саморазвития.

В этих же работах выделяются средства физического воспитания как средства оздоровления ребенка. В качестве средств физического воспитания рассматривают оздоровительные силы природы, полноценное питание, рациональный режим жизни, физическую активность самих детей и даже художественные средства – литературу, фольклор, кинофильмы и мультфильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства и т. п.

Выделяют 3 группы средств физического воспитания

- **Гигиенические и социально-бытовые факторы.** К ним относятся режим, сон, питание, игрушки, одежда и т.п. Отмечается, соблюдение личной и общественной гигиены, режима деятельности, питания, сна вызывает у ребенка положительные эмоции. Это улучшает работу всех органов, систем, повышает работоспособность. Кроме того, гигиенические факторы составляют обязательное условие для более эффективного воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Несоблюдение чистоты помещения, физического оборудования, инвентаря, игрушек, одежды, обуви может привести к различным заболеваниям детей и снизить положительное влияние физических упражнений на их физическое развитие.

- **Естественные силы природы.** К ним относятся солнце, воздух и вода. По отдельности и в сочетании они являются важным средством укрепления здоровья, повышения работоспособности. Солнце, воздух и вода используются как самостоятельные средства закаливания организма человека. Они вырабатывают приспособляемость организма к повышенной и пониженной температуре воздуха, воды, к резким и быстрым изменениям метеорологических факторов. Закаливание имеет и другое значение: оно способствует воспитанию волевых и нравственных качеств: выдержки, смелости, решительности, самообладания и т. п.

- **Физические упражнения** выделяются учеными в качестве основного специфического средства физического воспитания. Это средство предназначено для развития двигательных действий, в его состав входят спортивные и подвижные игры, гимнастика, праздники, развлечения, простейшие виды туризма и т. п. Работа по использованию этой группы средств может проходить в детском саду в разных формах: физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, самостоятельная двигательная деятельность с использованием специально созданной взрослыми предметно-развивающей среды, активный отдых.

здоровье сберегающие технологий

: применяются следующие группы средств:

- Средства двигательной направленности (движения, физкультминутки, минутки покоя, психогимнастика, двигательный режим); *
- Оздоровительные силы природы (гимнастика на свежем воздухе, фито -, аромо -, витаминотерапия.)
- Гигиенические факторы (выполнение норм СанПиНа, личная и общественная гигиена).



Цели программы

- 1) Сохранение и укрепление здоровья детей;
- 2) Воспитание у детей интереса к сохранению своего здоровья;
- 3) Формирование у родителей, педагогов и воспитанников ответственности в сохранении своего здоровья;
- 4) Снижение заболеваемости.

Задачи программы

- Охрана здоровья детей;
 - Совершенствование функций организма ребенка;
 - Полноценное физическое развитие;
 - Воспитание интереса к различным, доступным детям видам двигательной деятельности;
 - Формирование положительных нравственно-волевых черт личности;
 - Дальнейшее снижение простудных и инфекционных заболеваний;
 - Воспитание физически развитого закаленного ребенка.
- 

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Зарядку проводим каждое утро перед завтраком, программа проведения и тематика меняется каждые две недели. Проводим утреннюю гимнастику в теплое время года на улице и зимой в хорошо проветренной группе.

Очень часто проводятся зарядки тематического характера, содержащие музыкальное сопровождение. Цель этих зарядок: заинтересовать ребенка. Заинтересовать так, чтобы, получая новую информацию или вспоминая старую, он выполнял бы все это в движениях.

После интенсивных двигательных нагрузок используются дыхательные упражнения для восстановления дыхания. Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включаются игры-массажи и упражнения для профилактики плоскостопия («Нарисуй солнышко ногой», «Ходьба по скакалке», «Переложи шишки ногой», «Подними носок ногой» и т. д.)

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Проводятся занятия, разнообразные по форме и содержанию:

- Традиционные;
- Игровые в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;
- Сюжетно-ролевые;
- Тематические («Осень в гости к нам пришла») или с одним предметом («Поиграй со мной, мяч»)
- Занятия-тренировки
- Занятия-зачеты
(проведение диагностики по основным видам движений и развития физических качеств)
- Спортивные праздники, семейные спортивные развлечения, дни здоровья.

В НАШЕМ ДОУ ПРОВОДЯТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ, ДНИ ЗДОРОВЬЯ, В СОДЕРЖАНИЕ КОТОРЫХ ВХОДИТ:

- 1) Подвижные игры;
- 2) Коррекционные игры и упражнения;
- 3) Оздоровительный массаж, коррекционная гимнастика (дыхательная, профилактика плоскостопия, нарушение осанки и т.д.);
- 4) Игры на развитие психических процессов (память, мышление, логика, воображение).

Таким образом, забота об укреплении физического и психического здоровья – залог правильного воспитания в дошкольном возрасте.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Накопленный опыт позволил выстроить систему здоровьесберегающей среды в ДОО, которая дает возможность обогатить содержание воспитательно-образовательного процесса детского сада, сделать его современным и эффективным, повысить качество образования в целом, осознать* взрослыми и детьми понятие «здоровье» и влияние образа жизни на его состояние, повысить уровень ориентации в современных условиях жизни, овладеть навыками само оздоровления, снизить уровень заболеваемости, повысить личную ответственность каждого работника ДОО за здоровье детей.

У воспитанников появился устойчивый интерес к постоянным физическим упражнениям. Показатели по снижению заболеваемости стали несколько выше. Если рассматривать каждую группу в отдельности, можно увидеть, что лишь только на младшей группе данные ниже, т. к. дети посещают садик недавно.

Таким образом, методическое сопровождение педагогов в рамках организации здоровьесберегающей среды в ДОО, ее эффективного использования и профессиональная поддержка родителей в вопросах физического воспитания детей обеспечили готовность семей воспитанников к конструктивно-партнерским взаимоотношениям с сотрудниками детского сада в этом направлении.