

Создание условия по развитию у детей дошкольного возраста культуры ЗОЖ и интереса к спортивным играм и спорту

В настоящее время существует проблема общей ослабленности здоровья детей, поступающих в детский сад. Это связано с высоким уровнем соматических заболеваний у детей и со снижением иммунитета. Поэтому сохранение и укрепление здоровья — одна из главных задач дошкольного образования.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка. Проблема оздоровления, воспитания и развития — компания не одного дня, а целенаправленная, систематически спланированная работа ДООУ и семьи на длительный период времени. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни.

Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДООУ являются:

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- охрана и укрепление здоровья детей, воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

Для полноценной работы в этом направлении в детском саду созданы все необходимые условия:

- ✓ на территории детского сада организована физкультурная площадка, где организуются физкультурные занятия, спартакиады, спортивные игры, соревнования, досуги;
- ✓ в помещении детского сада есть физкультурный зал, который оснащен разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении;
- ✓ в группах оформлены центры «Сохраним здоровье», «Будь здоров», центры для игр с водой и песком

Решая основные задачи по физкультурно-оздоровительной работы с детьми, педагоги ежедневно применяют разные формы двигательной активности:

1. Физкультурные занятия – они являются основной формой организованной двигательной активности. С целью заинтересованности детей используются разнообразные формы проведения занятий:

— игровые занятия (построенные на основе народных подвижных играх и игр-эстафет с включением игр-аттракционов);

— сюжетно-игровые занятия или прогулки-занятия (они сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи);

— занятия серии «Забочусь о своем здоровье» (на этих занятиях дети учатся приемам расслабления, самомассажу, бодрящей гимнастике, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию элементарной медицинской помощи, получают начальные познания о полезных и вредных продуктах);

2. Проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

3. Организация занимательной двигательной деятельности различного типа — это пальчиковые игры и упражнения, которые используются во всех видах деятельности, что позволяет детям снять утомление, активизировать их внимание, повысить умственную работоспособность;

4. Организация подвижных игр, физических упражнений, оздоровительного бега на прогулке — эта форма работы направлена на улучшение общей физической подготовленности, на удовлетворение биологической потребности в движениях;

5. Проведение бодрящей гимнастики после дневного сна — целью, которой является поднять настроение и мышечный тонус детей. Первая часть гимнастики — упражнения в постели, вторая часть — корригирующие упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, третья часть — закаливающие процедуры.

6. Рациональное и сбалансированное питание, организованный здоровый сон — осуществляется для оздоровления детей, повышения защитных свойств организма проводится витаминизация блюд, включаются в рацион питания натуральные соки, салаты, настой из плодов шиповника. В период подъема заболеваний используются природные фитонциды, образующиеся из эфирных масел лука и чеснока, с целью повышения бактерицидности воздуха в группе.

7. Спортивные досуги, праздники (которые развивают сообразительность, смекалку, воображение и творчество, и объединяют все потребности ребенка в движении и эмоциональном восприятии жизни).

В нашем детском саду ежегодно проводятся недели «Здоровья», где в перечень мероприятий входят: информация для родителей, спортивные соревнования; театрализованные представления; совместные детско-родительские развлечения.

Целью таких праздников является активное участие детского коллектива группы, родителей. посредством чего выявляются двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.

8. Для расширения кругозора детей о здоровом образе жизни педагоги используют традиционные формы работы с детьми:

- ✓ сюжетно-ролевые игры «Больница», «Аптека», «Семья»;
- ✓ настольные и дидактические игры: «Аскорбинка и её друзья», «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала что потом» и т.д.
- ✓ чтение художественной литературы: «Сказка про ногти», «Грязнуля Витя» И.Губина, «Птичка Тари», «Зубик-Зазнайка», «Сказка про трёх поросят на новый лад» и другие.
- ✓ разучивание загадок о частях тела, пословиц о здоровье.

9. Необходимо отметить, что вся физкультурно-оздоровительная работа происходит в контакте с медицинской сестрой. Она проводит обследование физического здоровья детей. Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья, у детей определяются группы здоровья. Медицинская сестра контролирует санитарно-эпидемический режим в детском саду, следит за соблюдением режима дня, питанием детей, правильным проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий и прогулок. Осуществляет контроль за мероприятиями по закаливанию детей и участвует в организации оздоровительных мероприятий.

10. Просветительская работа с семьями воспитанников. Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.

В целях сотрудничества с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми организуются мероприятия, а именно:

- ✓ родительские собрания;
- ✓ печатные консультации;
- ✓ неделя здоровья в соответствии с комплексно – тематическим планированием;

- ✓ праздники, досуги, развлечения;
- ✓ размещение информации в родительском уголке;

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ и семье позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов. Грамотная организация здоровьесберегающей среды в группе, применение в работе оздоровительных технологий помогли мне максимально снизить статический компонент в режиме дня воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.