Карачевцева Наталия Николаевна
воспитатель
Шахбанова Залина Мафрутдиновна
воспитатель
Мелентьева Наталия Евгеньевна
воспитатель
МБДОУ «Д/С №40 «Золотая рыбка»
г. Старый Оскол, Белгородская область

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

Аннотация*: в статье рассматриваются виды оздоровительной деятельности. Авторами определены особенности применения оздоровительной деятельности для развития физической активности младших дошкольников.*

Ключевые слова*: физическое развитие, оздоровительная работа, методы оздоровления.*

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека занимает в мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и детей. Быть здоровыми – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Оздоровительная и воспитательная направленность образовательного процесса в нашей группе включает следующие мероприятия:

Физкультурные занятия

ОД проводится в соответствии с программой. Перед занятием необходимо хорошо проветривать помещение. На физкультурном занятии знакомим детей с различными способами выполнения основных видов движений. Развиваем пространственные ориентировки. Воспитываем интерес к активной двигательной деятельности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Большой простор для творчества представляет спортивный модуль «Домик». Он состоит всего из нескольких деталей, с помощью которых можно создать множество вариантов конструкций в зависимости от решаемых задач и мотиваций. Работу с модулями мы начинаем в первой младшей группе, постепенно усложняя задания. Сначала дошкольникам необходимо дать время и возможность осмотреть модули, привыкнуть к ним. Дети обычно трогают их руками, ощупывают, пробуют пролезть под «домиком». Вместе с ними собираем полосу препятствий («Через речку по мостику», «В гости к белочке»). Это вызывает восторг и стремление к выполнению новых упражнений. На занятиях с использованием модульной среды дети становятся физически раскованными, они хорошо и быстро овладевают элементами многих спортивных игр

Пальчиковая гимнастика

Развитие рук находится в тесной связи с развитием речи и мышлением ребенка. Уровень развития мелкой пальцевой моторики и координации движений рук – один из показаний интеллектуального развития и, следовательно, готовности к обучению к школе.

С детьми младшего дошкольного возраста для развития мелкой моторики мы выполняем следующие виды деятельности: завязывание и развязывание узелков; застегивание и расстегивание пуговиц различной величины; комканье и сжимание пористых губок (для тренировки мускулатуры кисти руки); лепка из пластилина; нанизывание бус, колец; складывание из кубиков домиков, машинок и т. п.; складывание мозаики; собирание пирамидок; узнавание предметов на ощупь (игры типа «Чудесный мешочек»); игры с вкладышами.

Так же мы не забываем, что наша повседневная жизнь является хорошей школой для развития кистевой моторики ребенка. Умение держать ложку, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, использование предметов для самообслуживания – все это хорошие упражнения для развития мелкой моторики ребенка.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития. При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего, надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний.

Динамические паузы

Физиологическая сущность динамической паузы – активный отдых (по В. Колбанову). Потребность дошкольников в игре и двигательной активности является естественной и гармоничной. Систематическое применение двигательных игр-разминок позволяет снизить эмоциональное и физическое напряжение детей на психологическом и телесном уровнях. Продолжительность игры-разминки – 3–7 минут, в зависимости от возраста.

Бодрящая гимнастика

Ее цель сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус.

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, что обусловлено несформированностью нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна необходимо провести с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию

Музыкотерапия

В работе с дошкольниками мы используем активные и пассивные формы музыкотерапии. Пассивные формы – мы включаем классическую или релаксационную музыку на фоне звуков природы перед сном или во время пробуждения, приема пищи и игровой деятельности.

К активным формам музыкотерапии относятся двигательная музыкотерапия (музыкальное сопровождение утренней и бодрящей гимнастики, музыкальные

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

динамические паузы, танцевальные движения) и вокалотерапия (совместное пение).

Подвижные игры

В младших группах детям нравятся игры, сопровождающиеся рифмованным текстом и ритмичными движениями, с использованием разнообразных атрибутов и элементов театральных костюмов. Детей 2–3 лет в подвижных играх привлекает преимущественно сам процесс действия: им интересно бежать, догонять, бросать, что-то искать. Результат этих игровых действий для них не имеет значения.

Как показала практика, планомерная работа по оздоровлению детей приводит не только к улучшению состояния здоровья воспитанников, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширяет кругозор.

Список литературы

1. Корепанова М.В. Познаю себя. Образовательная программа / М.В. Корепанова, Г.Г. Давыдова // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2004. – №4. – С. 95–98.

2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – 2-е изд. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. – 208 с.

3. Крупная польза мелкой моторики [Электронный ресурс] – Режим доступа http://de-je.ru/item/142

4. Карачевцева Н.Н. Современные методы оздоровления детей в ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2014/05/21/sovremennye-metody-ozdorovleniya-detey-v-dou (дата обращения: 25.02.2020).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)