

Кукушикина Альбина Николаевна

воспитатель

Тимерзянова Айсылу Гаптелфартовна

воспитатель

МАДОУ «Д/С №408»

г. Казань, Республика Татарстан

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОУ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА

Аннотация: в статье раскрывается важность использования игровых технологий и нетрадиционных методик для оптимизации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Ключевые слова: оздоровительная работа, дошкольный возраст, игровые технологии, нетрадиционные виды упражнений.

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка: чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в учебе, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Одна из основных задач дошкольного воспитания на современном этапе, согласно ФГОС дошкольного образования, является обеспечение физического здоровья и эмоционального благополучия детей. Чтобы решить эту сложную задачу, необходимо реализовать естественную потребность ребенка в движении. Именно под воздействием движений, сопровождающихся эмоциональным подъемом, улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических и биохимических процессов. Актив-

ные движения повышают устойчивость детей к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Работая в детском саду, мы поняли, что показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями? Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают 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.

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, мы поняли, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроя в процессе двигательной деятельности – это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника?

И мы нашли выход, соединив положительные качества традиционной программы и внедрение увлекательных форм работы во всех частях занятий, таких как:

1. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

2. Игроритмика.

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной

выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

3. Игрогимнастика.

Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

4. Игrotанец.

Направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы).

Нетрадиционные виды упражнений:

1. Игровой самомассаж.

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. 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.

2. Пальчиковая гимнастика.

Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию.

3. Музыкально-подвижные игры.

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнова-

ния – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

4. Креативная гимнастика.

Предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для развития способности детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. В нее входят музыкально-творческие игры, специальные задания.

5. Играпластика.

Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древнегимнастических движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

6. Игры-путешествия (или сюжетные занятия).

Включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

Чтобы занятия стали более эмоционально окрашенными, мы стараемся использовать нестандартное оборудование, которое позволяет повысить двигательную активность ребёнка, поддержать положительные эмоции, разнообра-

зить игровую деятельность, развивать каждого ребёнка с учётом его интересов и желаний.

Физкультурные занятия, утренняя гимнастика проводятся через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, круговой тренировке, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. Красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры- забавы, аттракционы, тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями.

Наша работа строится по принципу: «учи других – учишься сам». На занятиях мы выступаем в роли помощника, а не педагога именно такой прием активизирует активность ребенка, способствует самостоятельности и самовыражению через движение. Во время занятий у детей улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Наша задача заключается в том, чтобы помочь детям проявить собственные потенциальные возможности данные ему от рождения, а они есть у каждого.

Результатом работы считаем то, что дети любят физкультуру, где получают эмоциональный подъём, выявляют у себя позитивные качества характера такие как: находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность, эстетические потребности личности, излучают энергию, бодрость, которые возвращаются к нам по принципу бумеранга. И все это в целом благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка: Опыт создания авт. прогр. на базе дошк. учреждения N 199 г. Нижний Новгород / В.Г. Алямовская. – М.: Linka-press, 1993. – 109 с.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования: пособие для педагогов дошк. учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 142 с.
3. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века: пособие для исследователей и практ. работников / авт.-сост.: Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – 3. изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2003 (Домодедово: ДПК). – 75 с.
4. Лищук В.А. Основы здоровья: Актуальный задачи, решения, рекомендации: учеб.-метод, пособие / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. – М.: Аркти, 1994. – 146 с.
5. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спорт. игры с нестандарт. оборудованием / Л.Н. Сивачева. – СПб.: Детство-Пресс, 2003. – 47 с.
6. Иванова К.А. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ / К.А. Иванова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/articles/619817> (дата обращения: 11.05.2021).