(cc) BY

Галкина Людмила Владимировна
заведующая
МБДОУ «Д/С №10 «Земский»
г. Белгород, Белгородская область

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ДОУ

Аннотация*: в статье освещается тема воспитательно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Автором даны практические рекомендации по подвижным играм с циклическими упражнениями детей старшего дошкольного возраста.*

Ключевые слова*: оздоровительный режим, ДОУ, дошкольный возраст.*

В детском саду осуществляется работа по созданию модели оздоровительно-развивающей работы с ослабленными детьми.

За основу воспитательно-оздоровительной работы взято правильное построение режима дня для детей дошкольного возраста. Оптимальный режим, учитывающий биологические ритмы детского организма, становится важным фактором, обеспечивающим нормальное физическое и умственное развитие, способствует повышению уровня работоспособности и общей сопротивляемости организма [2, с. 54].

Большую роль в организации оздоровительного режима играет создание оптимальной предметно-развивающей среды. В дошкольном возрасте психика ребенка еще неустойчива, потому огромное влияние на ребенка оказывает окружающая его обстановка: помещение, цветовое окружение, различные шумы [3, с. 12]. Поэтому большое внимание педагогами уделяется созданию оптимальной предметно-развивающей и эмоциональной средам. В одном помещении стены окрашены в разные цвета, что снимает психоэмоциональное напряжение. Переход тонов очень спокойный, не раздражающий. В группах по-домашнему комфортно и уютно, что так же способствует созданию благоприятного микроклимата.

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

Педагоги ДОУ убеждены, что правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Следуя этим принципам, была составлена сетки занятий для детей дошкольного возраста. В первую очередь учитывались рекомендации, нормативы, предусмотренные СанПиН. Количество занятий строго соответствует рекомендациям, занятия, несущие в себе большую физическую и умственную нагрузку, проводятся в первую половину дня. Во второй половине дня проводятся дополнительные занятия, носящие творческий, развивающий характер.

Ориентируясь, на естественные возрастные особенности детей и проведя мониторинг, педагоги пришли к выводу, что 75% детей, обладая достаточной и даже повышенной двигательной активностью, имеют слабую мышечную систему, что так же неблагоприятно сказывается на здоровье детей (сколиозы, плоскостопие). В этой ситуации педагоги сочли целесообразным ввести дополнительные двигательные занятия спортивные упражнения на воздухе. Так как одной из основных особенностей ребенка дошкольного возраста является потребность в движении, то лучшей формой ее реализации является организованная форма физического воспитания и свободная деятельность. Для решения этой задачи необходимо создать для каждого ребенка возможность достаточно, правильно двигаться, заложить основы физической культуры и потребности в здоровом образе жизни.

Используя пространство физкультурного зала, мягкие модули, где дети могут свободно передвигаться, а не ограничены небольшим участком игровой площадки, педагоги реализуют все разновидности двигательной активности детей как способа тренировки и совершенствования общей выносливости наиболее ценного оздоровительного качества.

Важнейшим и основным разделом занятий по физической культуре и прогулок являются подвижные игры с циклическими упражнениями, а у детей старшего дошкольного возраста – и элементы спортивных игр и упражнений. При выполнении всех этих движений создаются условия для возникновения

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

положительных эмоций у детей, что достигается при музыкальном сопровождении всех занятий в зале и ряда занятий на открытом воздухе и прогулок. А также использование детского воображения – дети не просто выполняют упражнения по заданию педагога, а входят в определенный образ («сегодня мы с вами будем лесными феями»), что помогает интенсивно формировать двигательное воображение – основу творческой, осмысленной моторики. Часто педагоги используют эти навыки и предлагают детям самостоятельно создавать варианты известных движений, новые образы, что дало возможность нам перейти к таким формам занятий, как занятия-игры.

Принцип работы: разнообразие форм и методов, употребляемых во время занятий, что способствует снятию напряжения у ребенка, повышению умственной активности и помогает нам избежать переутомления. Например: можно просто посчитать предметы, сидя за столом, а педагоги предлагают своим детям выйти на лесную полянку, подышать свежим воздухом (дыхательная гимнастика), а затем по заданию собрать определенное количество ягод в корзину. Причем корзинки дети сделали сами на занятиях по оригами.

В структуру нефизкультурных занятий (по конструированию, подготовке к чтению и др.) включаются особые двигательно-оздоровительные моменты. Их содержание составляют творческие задания на развитие мелкой мускулатуры рук, мимики и артикуляции, а также элементы психогимнастики. Многие занятия по развитию речи и математике строятся на основе дидактических игр и игр малой подвижности.

Важную роль в правильном росте и развитии ребенка играет питание и отдых дневной сон и прогулки. В детском саду обеспечен баланса между калорийностью пищи и затратами организмом энергии (умственная и физическая работа, развлечения); ценность пищи в отношении ее белкового, жирового, витаминного и микроэлементного состава; рационального для детей 4–5 разового режима питания.

Во время сна ребенок не только получает возможность отдыха от эмоциональных и умственных нагрузок, но и отдыхает физиологически. Детский орга-

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

низм получает необходимый ему отдых, что благоприятно сказывается на его здоровье [1, с. 10].

Прогулки на открытом воздухе – наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, в первую очередь работоспособность [3, с. 44]. Не допускается, чтобы на прогулке дети находились длительное время в однообразной позе. На участке нет деления на игровые площадки, дети могут свободно передвигаться по всей территории, поэтому детей легче переключать на другую деятельность и менять место игры. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и улучшается сон.

Все это свидетельствует о том, что режим предполагает рациональное чередование покоя и деятельности (включая активный отдых), смену одного вида деятельности другим, принципиально отличающимся по характеру воздействия на организм ребенка. В этом случае каждый новый режимный момент превращается в своеобразный отдых, снимающий утомление, вызванное предыдущей деятельностью. Наши дети всегда жизнерадостны, общительны, дружелюбны, гораздо меньше болеют и с удовольствием посещают детский сад.

Список литературы

1. Корабельникова Е.А. Детский сон. Зеркало развития ребенка / Е.А. Корабельникова. – М.: Владос-Пресс, 2009. – 220 с.

2. Михеева Е.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Е.В. Махеева. – М., 2009. – 108 с.

3. Филлипова О.С. Физическое воспитание и развитие дошкольников / О.С. Филлипова. – М.: Академия, 2007. – 220 с.

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