

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Мальгина Маргарита Геннадьевна

инструктор по физической культуре

Кузнецова Ирина Александровна

воспитатель

АНО ДО «Планета детства «Лада» ДС №127 «Гуси-лебеди»

г. Тольятти, Самарская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ЧАСТО БОЛЕЮЩИМИ ДЕТЬМИ

***Аннотация:** в статье поднимаются вопросы применения здоровьесберегающих технологий в ДОО. Описываются технологии, применяемые в дошкольных учреждениях, выделяются их преимущества. На основе полученного опыта использования здоровьесберегающих технологий, автор приводит положительные результаты укрепления физического состояния организма детей дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание детей, упражнения для укрепления здоровья детей.*

Одной из главных человеческих ценностей является здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движения. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных тем нашего времени. Особенно актуальна эта тема в нашем детском саду, так как наш сад №127 «Гуси-лебеди» имеет оздоровительную направленность, его посещают часто болеющие дети. Решением данной проблемы видится нам во внедрении элементов здоровьесберегающих технологий, то есть тех технологий, использование которых в воспитательно-образовательном процессе идёт на пользу здоровью детей.

Физкультурно-оздоровительные технологии в нашем детском саду – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Современные здоровьесберегающие технологии, которые мы используем в нашем детском саду отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре.
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Преимущества данных технологий:

– возможность использования в работе с ЧБД, в том числе в случае интеграции ЧБД в общеразвивающую группу детского сада.

– технологии соответствуют поставленной цели (развитие физических качеств и основных видов движений) и гарантируют достижение определённого результата.

– данные технологии предусматривают взаимосвязь инструктора по физкультуре и воспитателя.

– технологии воспроизводимы воспитателем.

В работе с часто болеющими детьми мы используем такие технологии, как:

1. Подвижные и спортивные игры – мы используем как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр. Так же мы используем оздоровительные игры. Например, «Паучки». Дети превращаются в паучков (встают на ладошки и стопы животиком вверх), у водящего большой гимнастический мяч (ворона). Дети передвигаются по всей площадке, уворачиваясь от мяча (вороны), до кого дотронулся мяч (съела ворона), тот отходит выполняет задание. Например, дыхательные упражнения, и возвращается в игру.

2. Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду эту технологию мы используем после физкультурного занятия, так же после занятия в бассейне в специально оборудованном помещении (фитобар).

3. Гимнастика пальчиковая – используется в нашем детском саду с младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Мы используем эту технологию на физкультурном занятии в заключительной части. А так же данная технология воспроизводима воспитателем.

4. Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечивается проветривание помещения, воспитатель даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Данную технологию мы используем на каждом физкультурном занятии. Особенно важны занятия дыхательной гимнастикой для ЧБД, так как у них: малый размер всех отделов дыхательного тракта; отмечается рыхлость слизистой оболочки; эластическая ткань легких развита недостаточно. Все это способствует частым респираторным заболеваниям. Чтобы избежать этого мы регулярно даём детям дыхательные упражнения, которые способствуют и помогают противостоять болезням, помогают поддерживать органы дыхания в оптимальном состоянии.

Мы в работе с ЧБД в режим дня включаем следующие формы:

- комплекс дыхательных упражнений
- отдельные дыхательные упражнения
- упражнения, включенные в комплекс утренней гимнастики, гимнастику после сна, общеразвивающих упражнений;
- игры, включающие надувание резиновых игрушек, мячей;
- дыхательные тренировки.

5. Гимнастика корригирующая – используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Данная технология используется на физкультурном занятии в ОРУ (упражнение выполняем на массажном коврике, включаем в комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и на мышцы спины) и в виде подвижных игр.

6. Гимнастика ортопедическая – используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Данная технология в нашем саду используется на каждом физкультурном занятии в подготовительной части и в ОРУ (занятия на колючих ковриках), так же используем упражнения для профилактики плоскостопия.

7. Закаливание - данную технологию мы реализуем на каждом физкультурном занятии, дети занимаются босиком и без маек. Так же данная технология воспроизводима воспитателем.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие – проводится 3 раза в неделю в спортивном зале или на спортивной площадке. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Во время утренней зарядки мы проводим точечный самомассаж. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике А.А. Уманской. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал в виде пиктограмм. Эта технология предусматривает взаимосвязь инструктора по физкультуре и воспитателя, так как утреннюю гимнастику средний и старший возраст проводит воспитатель.

Все здоровьесберегающие технологии, которые мы используем с часто болеющими детьми, в нашем саду, в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

В результате использования данных технологий на протяжении учебного года мы достигли следующих результатов:

У детей был сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой. Достаточный уровень физических качеств, адекватный возрасту уровень культуры движений. Данные технологии позволили достичь положительной динамики в развитии физических качеств и основных видах движения.

Список литературы

1. Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Режим доступа: <http://lib2.podelise.ru/docs/55517/index-6587.html>
2. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Режим доступа: <http://www.slideshare.net/SvetikSher/ss-23920123>