Организация физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Усилия работы в нашем детском саду, сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс в нашем детском саду.

Для создания целостной системы условий охраны здоровья детей, очень важным является организация двигательной и развивающейся среды в детском саду.

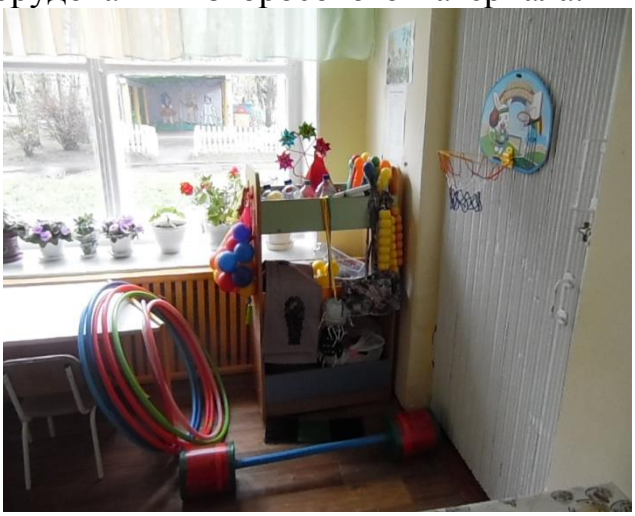
Анализ созданных условий, в нашем детском саду показал, что у нас имеются необходимые условия охраны здоровья детей, для повышения двигательной активности детей. А также для их расслабления и отдыха.

Закаливающиеся мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления. Закаливающие мероприятия мы включаем во все режимные моменты, проводим их систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя.

В нашем детском саду есть музыкальный зал с разнообразным физкультурным оборудованием, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре.

Для совершенствования навыков полученных на физкультурных занятиях в группе созданы уголки движении, центры двигательной активности, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы.

Для пополнения физкультурного уголка педагоги проявляют творчество и изобретательность в изготовлении оборудования из бросового материала.



В настоящее время в нашем в детском саду сложилась эффективная система физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих разнообразные формы работы с детьми от 3 до 7 лет.

Одной и из форм такой работы стало введение 3-го физкультурного занятия на свежем воздухе в форме оздоровительно-игрового часа, который организуют воспитатели на дневной прогулке.

Важным условием было создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут просто полежать на мягких красивых подушках, ковриках. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое. Для решения этой проблемы в детском саду работает комната психологической разгрузки, где психолог проводит с детьми различные релаксационные занятия. Помогая дошкольникам правильно управлять своими эмоциями.

Для снижения умственной нагрузки во время занятий мы проводим динамические паузы, которые детям очень нравятся, они проходят в течение 2-5 мин., по мере утомляемости. Проводим их для всех детей в качестве профилактики утомления, которые включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других, в зависимости от вида занятия.

Создавая условия для охраны здоровья детей в нашем детском саду, большое внимание уделяется работе с родителями. Сегодняшние родители, на наш взгляд, более грамотны и образованы в педагогическом плане, чем их предшественники, более уверены в себе. Поэтому построить систему взаимодействия с современными родителями не просто. И эту работу мы начали с изучения семьи, провели анкетирование с родителями. Анализ анкет позволил построить эффективную систему взаимодействия с семьями детей.

Для того, чтобы привлечь внимание родителей к проблеме охраны здоровья детей, готовим для них информационные стенды, уголки в раздевалках, рекомендации по проблемам сохранения здоровья, различные памятки, консультации.

Для улучшения работы с родителями по охране здоровья детей, мы разработали и внедрили проект «Я хочу здоровым быть».

В своей работе по укреплению здоровья детей включаем каждый день подвижные и спортивные игры. Мы их использую как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Игры подбираем в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

В зависимости от состояния детей и целей, мы проводим релаксацию с детьми для того, чтобы снять у них напряжение. Детям нравиться, когда им включают спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Ежедневно с младшего возраста, индивидуально, либо со всей группой, в любой отрезок времени проводим пальчиковую гимнастику.
Во время занятий, по 3-5 минут, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки используем в работе с детьми гимнастику для глаз.

Детям нравятся динамическая гимнастика после дневного сна по 5 – 10 минут, дети лежат на кроватях и выполняют различные упражнения.

Охрана здоровья детей в детском саду включает в себя технологии обучения здоровому образу жизни, занятия проводятся в разнообразных формах: беседы, традиционные занятия, игр - эстафеты, соревнования, познавательные и обучающие занятия. Образовательные задачи решаются путём соответствующего подбора игр и игр и упражнений.

В свободное время, во второй половине дня проводим с детьми игротренинги, занятие организовано не заметно для ребенка, в форме игры.

Со старшего возраста 2-3 раза в месяц по 30 минут проводим сказкотерапию. Ее используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку рассказывает взрослый, либо это групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек,а группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Детям очень нравиться ортопедическая гимнастика, кода дети ходят босиком по массажным коврикам.

На территории детского сада есть тропа здоровья, где дети в летнее время закаляются, ходят по камушкам, шишкам, пробкам, бревнышкам.

Для профилактики простудных заболевании, мы используем фито и ароматерапии. Поласкаем ромашкой горло, пьем чай с мятой и мелиссой.

В качестве вспомогательного средства используем музыку во всех оздоровительных мероприятиях для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя используем музыку или музыкотерапию. Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Ежегодно в нашем детском саду проходит неделя здоровья, когда в детском саду во всех возрастных группах, проходят мероприятия, посвященные сохранению и укреплению здоровья детей.