

Консультация для родителей

«Организация работы в ДОУ по внедрению новых форм физического развития, привитию навыков здорового образа жизни»

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: "...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все..." (10., с. 6).

Искусство, долго жить, состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин "критический возраст" введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОУ.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер, к числу которых относится закаливание.

Как показывают данные социологических исследований ученых, традиционные методы закаливания (узко педагогический и узко медицинский) не приводят к улучшению сложившейся ситуации. Положение о необходимости комплексного применении оздоровительных мер в детском саду общеизвестно. Стремление к комплексности оправдано и понятно, тем более в таком деле как оздоровительная

работа. Учеными доказано, простое воздействие на конкретное состояние ребенка не эффективно. Педагогические и медицинские задачи порой хорошо состыковываются на бумаге, в действительности же в традиционной системе оздоровления детей педагоги выполняют свои функции механически (обливание стоп, хождение по ребристой дорожке принятие воздушных ванн и так далее) поддерживая общий жизненный тонус ребенка. Однако если учитывать, что в дошкольном возрасте формируются основы телесного и духовного здоровья то становится очевидным отсутствие целостности или комплексности в данных оздоровительных мероприятиях. В связи с этим была разработана:

Вопросы охраны здоровья детей, формирования культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни стали одним из важнейших направлений деятельности нашего дошкольного учреждения.

В ДОУ также разработаны здоровьесберегающие педагогические технологии задачами которыми являются:

- 1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.**
- 2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.**
- 3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.**

Здоровьесберегающая деятельность в детском саду осуществляется в следующих направлениях:

- медико-профилактическое

Медико-профилактическое направление обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов - СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

- Физкультурно-оздоровительное

Физкультурно-оздоровительное - направлено на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания

Физкультурно-оздоровительное направление осуществляется инструктором по физическому воспитанию на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;

- информационно-просветительское

Информационно-просветительское направление включает в себя работу с семьей и персоналом детского сада, выражается в формировании у детей и родителей здорового образа жизни как ценности, а также ознакомление родителей с особенностями развития детей своей возрастной группы в целом и своего ребенка в частности.

Задача информационно-просветительского направления – разъяснить и информировать родителей и персонал об особенностях и своеобразии развития детей, формировать у них устойчивую потребность в обеспечении своего здоровья и здоровья детей, мотивировать на здоровый образ жизни.

- спортивно-досуговое

Спортивно-досуговое - направлено на приобщение детей к спорту, включению и участию в соревнованиях, посещение детьми спортивных кружков в свободное время и воспитание потребности в движении и активном образе жизни. Спортивно-досуговое направление предусматривает ежемесячное проведение спортивных досугов и дважды в год - спортивных праздников. Эти формы способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.

- здоровьесберегающая деятельность в образовательном направлении

Этот вид направления предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

- Коррекционному направлению в детском саду уделяется большое внимание.

В работе с детьми используются специальные комплексы физических упражнений для укрепления мышечного корсета, свода стопы, дыхательная гимнастика, элементы само- и взаимомассажа. Упражнения способствуют развитию различных групп мышц, коррекции выявленных нарушений, снятию утомления.

В осуществлении «здоровьесберегающей деятельности» задействованы практически все сотрудники детского сада

Эффективность применения вышеперечисленных форм зависит как от профессионализма медицинского и педагогического персонала, так и от ряда условий: логичности, системности, целесообразности, адресности здоровьесберегающей деятельности.

Организация медико-профилактической деятельности наиболее технологична, осуществляется системно и имеет точные сроки проведения. В оздоровительных мероприятиях одно из значимых мест отводится закаливающим процедурам. В ДОУ разработана система закаливающих мероприятий, в которой учитывается постепенность воздействия того или иного природного фактора. Так, с первой младшей группы мы начинаем приучать ходить детей в облегченной

одежде (воздушные ванны). Затем воздействие воздушных ванн на малышей расширяется (постепенное оголение конечностей, обучение элементам обширного умывания). Начиная со средней группы, обучаем детей полосканию рта противовоспалительными травами, хождению босиком по массажным дорожкам. С воспитанниками старшего возраста проводим бодрящую гимнастику после сна в сочетании с воздушными ваннами, влажное обтирание, оздоровительную гимнастику.

Обязательным оздоровительным моментом в работе ДОУ является прогулка.

Оптимизации двигательной активности детей на прогулке способствуют правильно подобранные и грамотно чередуемые игры и упражнения, которые дарят детям массу радостных эмоций и развивают у них ловкость, выносливость, координацию движений, а также способствуют расширению двигательного опыта детей, совершенствуют пространственную ориентировку и умение действовать совместно.

Физкультурно-оздоровительная работа включает занятия физической культуры (3 раза в неделю, одно из них – физкультура на улице), утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные досуги один раз в месяц, организацию двигательной активности в свободной деятельности.

Занятия по физической культуре – это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. Мы используем следующие виды занятий: традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), занятия ритмической гимнастикой, коррекционно-развивающее (предполагает включение специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей). А также нами в работе используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, праздники, развлечения. Характерной особенностью проведения всех занятий по ФК является исключение возможности перегрузки детей, их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма.

Ежедневно с детьми проводятся утренняя, бодрящая (гимнастика после сна), дыхательная гимнастики, гимнастика для глаз.

Утренняя гимнастика способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма, развитию моторики, формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия. Как правило, проводится традиционная гимнастика, которая включает в себя простые гимнастические упражнения с предметами или без с обязательным введением дыхательных упражнений и коррекционная гимнастика (включает 3-4 специальных упражнения в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей).

Бодрящая гимнастика – это разминка после сна с использованием различных упражнений, сюда включаются упражнения на формирование правильной осанки, на формирование свода стопы, на развитие мелкой моторики.

Гимнастика для глаз – офтальмотренаж – используется для профилактики близорукости, дыхательная гимнастика эффективно укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям, повышает выносливость при физических нагрузках на занятиях ФК.

В логопедических группах проводится *ритмическая гимнастика*, которая основана на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений и элементов аэробики. Этот вид оздоровительно-развивающей гимнастики способствует формированию чувства темпа и ритма движений, коррекции осанки, развитию внимания, двигательных качеств, а также коррекции координации движений рук и ног. Также с детьми логопедических групп

проводится артикуляционная, пальчиковая гимнастика, упражнения по развитию мелкой и общей моторики.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания,
- консультации,
- конференции,
- оформление санбюллетеней,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- праздники здоровья.

Отследить результаты здоровьесберегающей деятельности в ДОУ помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

- Медицинское обследование состояния здоровья детей;
- Обследование физического здоровья детей, в т.ч. динамические наблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- Медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий, за соблюдением режима дня; а также за организацией двигательного режима, организацией физкультурно-оздоровительных праздников, досугов и развлечений, организацией прогулок, проведением малых форм физического воспитания;
- Медико-педагогическое наблюдение за организацией закаливающих мероприятий;
- Санитарно-педагогический контроль, в т.ч. санитарного состояния и содержания прогулочных участков, санитарно-гигиенического состояния групповых и служебных помещений, оборудования помещений, состояния одежды и обуви детей, организации питания и соблюдения питьевого режима.

Оздоровительная работа усиленно проводилась в летний период и представляла собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимал режим дня, который предусматривал максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия ФК) проводились в часы наименьшей инсоляции.

Используемая литература:

1. Анищенкова Е.С. Пальчиковая гимнастика. АСТ-АСТРЕЛЬ. Москва
2. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. Просвещение. М., 1981.
3. Доронова Г.Н., Голубева Л.Г. и др. Программа «Из детства – в отрочество»: программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4 – 7 лет. Просвещение. М., 2005.
4. Ефименко Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. ЛИНКА – ПРЕСС. М., 1999.
5. Кудрявцев В.Г., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. ЛИНКА – ПРЕСС. М., 2000.