

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ.

Здоровье - это сложное интегральное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности: повышается устойчивость к внешним воздействиям, наблюдается интенсивное физическое развитие ребенка, выраженное в динамике освоения различных видов движений, движений в развитии крупной и мелкой моторики. Формируются навыки культуры гигиены, поведения, осознанное отношение личности ребенка к своему физическому росту, на основе доступных представлений об организме, бережного и эстетического отношения к физическому «Я», освоение правил личной безопасности в различных жизненных ситуациях.

Приоритетное направление работы нашего ДОУ затрагивает вопрос о создании условий для обеспечения объективного состояния и субъективного ощущения полного физического, психологического и социального комфорта ребенку, имеющего ограниченные возможности здоровья (далее ОВЗ). Появление множества методик нацеленных на организацию здорового проживания ребенка в ДОУ, ориентированных на личность ребенка, введение в ДОУ должности инструктора по физической культуре, заставило коллектив ДОУ пересмотреть раздел «Физическое воспитание» в Типовой программе детского сада не столько в отношении содержания двигательной деятельности и форм ее организации, сколько в отношении изменения целей, задач и методических подходов к их реализации.

Целью является формирование здорового образа жизни детей, через создание эффективной системы физкультурно-оздоровительной работы, динамичной, мобильной, обеспечивающей физическое, психическое и социальное здоровье ребенка в ДОУ.

Для конкретизации и реализации этой цели определен ряд **задач**:

1. Создание социальных и медико-педагогических условий для развития и оздоровления детей, имеющих ОВЗ.
2. Интеграция (взаимодействие) специалистов.
3. Личностно-ориентированный, индивидуально-дифференцированный подход к ребенку.
4. Формирование осознанного отношения к физической деятельности и к своему собственному здоровью.
5. Развитие функциональных возможностей детей: обучение рациональным способам движения, формирование физических качеств ребенка.
6. Развитие умений оперировать знаниями о способах сохранения своего здоровья и применять их в собственной жизнедеятельности.

Решение задач по формированию здорового образа жизни с двух позиций: с позиции специалиста и глазами ребенка является логическим завершением работы по программе физического образования:

1. Педагогом предполагается, что по окончании дошкольного учреждения у ребенка будут сформированы:

- положительное эмоциональное отношение к физической культуре,
- потребность самостоятельно заниматься для личного совершенствования,
- элементарные представления о своем организме, его деятельности и особенностях, а на основании этого осознанное отношение к сохранению здоровья (отрицание вредных привычек, соблюдение гигиенических норм, высокая двигательная активность) и т. д.
- запас знаний, двигательных умений и навыков, развитие физических качеств на достаточно высоком уровне (объем и качество их определен программой детского сада), позволяющем ребенку комфортно чувствовать себя в повседневной физической и бытовой деятельности, сравнительно легко адаптироваться к требованиям школьной программы.
- умение организовать повседневные оздоровительные мероприятия, организовать самостоятельную двигательную деятельность (совместные и индивидуальные подвижные игры с предметами и без них).

2. С точки зрения ребенка видение себя «здоровым» означает:

- Никто не позаботится обо мне лучше, чем я сам.
- Мне доставляет радость и удовольствие заниматься физкультурой, особенно охотно я делаю под музыку.
- Я умею выполнять различные движения правильно, поэтому я могу быть лучшим в играх и соревнованиях. Я не причиню вреда себе и другим.
- Я умею выполнять упражнения, которые помогают моему телу подготовиться к работе и отдохнуть после нее.
- Занятия физической культурой делают мое тело здоровым, сильным, красивым.
- Я знаю и люблю свое тело, забочусь о нем, стараюсь жить с ним в мире, мне интересно знать о нем все больше и больше.
- Я знаю и соблюдаю правила гигиены: не только содержу свое тело в чистоте (чищу зубы, мою руки, не пользуюсь чужими предметами личной гигиены), но и занимаюсь физкультурой в спортивной форме, в хорошо проветренном спортивном зале, а лучше на улице.
- Я знаю, как помочь себе, если я заболел.

СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

1. утренняя гимнастика, физкультурные занятия
2. закаливание
3. самомассаж
4. гимнастика после сна
5. фитотерапия, витамины

Физкультурно-оздоровительная работа проводится по следующим направлениям:

1. лечебно-профилактическая работа
2. закаливание
3. режим двигательной активности
4. питание

Лечебно профилактическая работа проводится медицинской сестрой по разработанному врачом детского учреждения плану.

Закаливание - комплекс закаливающих процедур, составляется медицинскими работниками с учетом ДООУ и здоровья набранных в группу детей. При закаливании детей используется широкий спектр закаливающих мероприятий: воздушные и солнечные ванны, пульсирующий микроклимат, сухое обтирание индивидуальной махровой варежкой, ходьба по рифленой и солевой дорожкам, в летнее время - хождение босиком на прогулке в трусах и майках, купание в душе.

В начале закаливающие мероприятия носят щадящий характер, постепенно они становятся жестче. Закаливание проводится с учетом групп здоровья. В ДООУ имеются дети, которым противопоказаны водные виды закаливания, таковым проводятся только воздушные и солнечные ванны, сухое обтирание, а также ходьба по рифленой дорожке, которая является разновидностью стопотерапии. Воспитатель со своим помощником активно участвует в проведении всех процедур, которые рекомендованы. Осуществляются закаливающие процедуры в группах сначала под наблюдением медицинской сестры, а затем самостоятельно.

Методика:

- В утреннюю гимнастику включаются дыхательные упражнения, в виде имитационных движений, направленных на формирование правильного дыхания, сосредоточенности и внимания.
- После сна дети выполняют в постели упражнения.
- После каждого приема пищи проводится полоскание полости рта кипяченой водой или отваром трав
- Круглогодичное кварцевание групповых комнат.

СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Специально организованные занятия, проводятся 3 раза в неделю, 1 занятие на воздухе (в холодное время года в зале) - это занятия по освоению основных видов движений и занятия тренировки по обучению спортивным играм, которые проводит инструктор по физ. культуре, а также занятия тренирующего характера (закрепление ОВД), игрового характера (подвижные игры и упражнения), которые проводят воспитатели. Существует несколько вариантов дублирующих занятий, которые вносят разнообразие, повышают интерес детей к физической культуре. Это самостоятельные занятия на спортивных комплексах, сюжетно-игровые занятия. Интегрированные занятия и т. д., которыми можно заменять

основные, в соответствии с изменяющимися условиями (погодные, интересы детей, их психофизическое состояние) и т. л.

Основные принципы организации двигательной активности на занятиях.

1. Преобладание циклических упражнений
2. Частая смена упражнений при многократной повторяемости
3. Подвижные игры - основа занятий
4. Высокая моторная плотность занятий-до 80%
6. Осознанное отношение детей к выполнению упражнений
7. Обязательное мышечное расслабление
8. Преобладание положительных эмоций
9. Обязательность красивого, качественного выполнения движений на занятиях.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Гимнастика пробуждения

Центральным звеном этой формы является психогимнастика, то есть создание образа ("Гномики", "Циркачи", "Перелет птиц"), находясь в котором ребенок через движение показывает его характер, настроение. Такие занятия помогают пробудиться детям в индивидуальном ритме, формировать у детей дошкольного возраста возможность управлять своими эмоциями и действиями; умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства и мысли, желания и возможности; способности поддерживать гармонию душевного и физического состояния.

Физкультурные занятия с речитативом (логоритмика)

При коррекции дефектов речи у дошкольников с ОВЗ необходимо включать в работу максимальное количество анализаторов - слуховой, зрительный, кинестетический, рече-двигательный (С.Г. Шевченко, 1998). Соответствующие условия можно создавать на физкультурных занятиях. В процессе выполнения общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр детям предлагаются задания для закрепления и активизации звуков на основе хорошо знакомых стихов, песенок, потешек, подобранных с учетом сюжета занятия. При выполнении упражнений дети одновременно проговаривают речитатив. Например, по сюжету занятия "Дикие животные" рекомендуется при проведении комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) использовать стихотворение на дифференциацию звуков "Ш-Ж"

Занятия с элементами логоритмики осуществляются в тесном контакте с логопедом, который консультирует инструктора по физической культуре, на какие звуки следует подбирать речевой материал.

Такая форма может быть рекомендована к проведению 1 раз в 2 месяца. Время между занятиями отводится на постановку и отработку звуков у детей в процессе логопедической работы, а также для разучивания речитативов в повседневной жизни.

Секция « Пластик-шоу»

Данстерапия для дошкольников с ОВЗ предполагает осуществление спонтанного танцевального действия, что способствует выработке свободы и выразительности движений, развивает общую подвижность и повышает физические и психические возможности организма детей. Музыка, игра и разнообразие движений создают благоприятные условия для формирования двигательных, психомоторных функций и развития умственной сферы дошкольников с ОВЗ.

Задачи занятий:

- развитие пластики движений, чувство ритма, красоты, чёткости движений, выносливости, гибкости и быстроты
- развитие творческого самовыражения посредством движений.

Занятия строятся на двигательном материале под ритмичную музыку. Включаются упражнения, охватывающие все группы мышц, танцевальные движения, упражнения на дыхание и расслабление.

Следует учитывать, что чем меньше двигательный опыт у детей, чем меньшим запасом движений они обладают, тем сложнее им выполнить задание "Двигайся, как ты хочешь", поэтому следует проводить предварительную подготовку, объясняя и показывая детям варианты движений, которые они в дальнейшем могут творчески преобразовывать. Для повышения эффективности работы можно предлагать игровые сюжеты свободного танца, например "Малыши", "Цыпленок", "Маки" и др.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.

Активный отдых в д\с включает в себя спортивный досуг, праздники и развлечения. Спортивный досуг планируется 1 раз в месяц, в каждой возрастной группе. Во время спортивного досуга проводятся веселые игры, эстафеты, аттракционы. Основная цель таких мероприятий доставить детям радость, дать возможность почувствовать себя уверенным в своей победе, в победе своей команды, развивать у детей способность к сопереживанию товарищам.

Спортивные праздники планируются 2 раза в год (зимой и летом). Тематика праздников разнообразна. Это может быть праздник с сюжетом и сказочными персонажами, семейные состязания «Папа, мама, я спортивная семья» и т. д.

Таким образом, режим двигательной активности организованный взрослыми в ДООУ состоит из ежедневного физкультурного или музыкального занятия, ежедневной утренней гимнастики, прогулки, гимнастики после сна, ежемесячного спортивного или муз. досуга.

Важной частью оздоровительной работы является питание. Ежедневно в меню включаются овощи, соки, кефир, и т.д. для поддержания нормальной микрофлоры кишечника широко используется рыба, мясо, гречневая каша, творог.