

«Двигательные оздоровительные моменты в режиме дня»

Воспитание здорового ребенка – одна из главных задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. Что же такое здоровье? **Здоровье** – это многогранное, многоуровневое понятие. Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем подразумевается – «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Таким образом, здоровье включает физический, психический и нравственный компоненты, то есть здоровье – это система нравственных ценностей и совокупность личных качеств человека, обеспечивающих ему полноценное существование и выполнение своих биологических и социальных функций. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит» – гиподинамию, то есть количество движений, проводимые ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности. Работами известного отечественного физиолога профессора И. А. Аршавского и его учеников установлено, что, двигаясь, организм не только расходует энергию, но и с лихвой восполняет израсходованное. При этом он старается накопить энергию с некоторым избытком, запасом на будущее. И вот такой запас является базой, необходимым условием дальнейшего развития. За счет этого растет и развивается детский организм. Поэтому чем больше ребенок двигается, тем успешнее происходит весь сложный процесс биологического формирования организма. С каждым годом все больше отмечается высокий уровень соматических заболеваний у детей, тенденция к общей ослабленности поступающих в детский сад детей, снижение иммунитета. Поэтому одной из актуальных является проблема организации двигательной активности в течение дня.

Задачами развития двигательной активности у ребенка дошкольного возраста является:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья ребенка;
- формирование моральных качеств (выносливость, силы воли);
- развитие интереса к физическим упражнениям, малоподвижным играм;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- профилактика простудных заболеваний;
- коррекционно-восстановительная работа, направленная на предупреждение отклонений в физическом развитии;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Необходимо формирование активной деятельности, интереса и потребности в физическом самосовершенствовании, получении удовольствия от игр, упражнений, танцев. Надо сделать так, чтобы ребенок хотел быть здоровым, ловким, сильным, смелым. Любил играть в подвижные игры, больше бывать на природе, проявлять волевые усилия, преодолевать трудности физического и психологического характера. Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны не могут дать ребенку положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям, в частности, влиянию телевизионной рекламы. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения, как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми.

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы:

- физкультурные занятия;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика (классическая, оздоровительный бег, подвижные игры, музыкально-ритмическая аэробика);
- двигательно-оздоровительные физминутки;

- закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями;
- оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн);
- прогулки;
- дни здоровья;
- экскурсии походы;
- физкультурные досуги, праздники;
- самостоятельная двигательная активность;
- работа с родителями. В основе взаимодействия детского сада и семьи лежит сотрудничество.

Пример реализации задач по формированию здоровья через двигательную активность одним из дошкольных учреждений.

Начата работа с анкетированием родителей. Узнали, что родители понимают под словом «здоровье», и как представляют себе собственное здоровье. По результатам анкетирования был проведен сводный анализ и определен образ здоровья и болезни, сложившийся в сознании родителей на визуальном и информационном уровне. Второй этап работы с родителями был направлен на формирование их мотивационного поля в области здоровья. Проведено анкетирование. По результатам была построена оздоровительная работа с воспитанниками. На этом этапе был уточнен вопрос об удовлетворении потребностей родителей в области оздоровления, что хотят получить родители, какая форма работы по воспитанию здорового образа жизни будет выбрана.

Родителям был предложен алгоритм формирования здорового образа жизни:

- здоровое питание;
- рациональный режим;
- физкультурные упражнения под контролем родителей;
- спортивные секции, танцевальные студии;
- посещение спортивных площадок, бассейна;
- ежедневные прогулки (не менее 4-х часов в день), походы, экскурсии;
- выезды на дачу, санаторий, к морю;
- спортивный уголок, спортивный инвентарь дома;
- закаливающие процедуры (традиционные и нетрадиционные);
- различные виды массажа;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- альбом здоровья.

Был проведен цикл родительских собраний по воспитанию здорового образа жизни. Отмечена необходимость участия всех членов семьи в работе. Значимость достигнутых результатов в работе с родителями состоит в том, что, помимо активного участия в образовательном процессе, в жизни группы у родителей изменилось отношение к собственному здоровью и здоровью детей. Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствование физических и интеллектуальных способностей ребенка. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Успех в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться при единстве системы физического воспитания в детском саду и семье. Родители должны быть активными участниками образовательного процесса. Они должны знать, что низкая двигательная активность ребенка – гиподинамия, путь к различным расстройствам здоровья. Именно поэтому так важно привить им любовь к движению, спорту. Нужно не только дать ребенку двигательную свободу, но и всячески помогать в рациональной организации двигательного досуга. Необходимо превратить здоровый образ жизни из общественного эталона в осознанную индивидуальную потребность детей и родителей, изменить отношение к собственному здоровью и здоровью детей на основе личной ответственности за свое здоровье.

Игры для активной двигательной деятельности детей в условиях группы.

Игры с ковриками

Оборудование: текстильные коврики разных цветов 25 х 25 см с разноцветными геометрическими фигурами в центре (варианты оформления лицевой стороны ковриков могут быть различными). Нижняя сторона ковриков должна быть сделана из нескользящего материала.

Игра «Классики»

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

Организация: коврики раскладываются на полу с чередованием: 1-й ряд — два коврика рядом, 2-й — один коврик, 3-й — два коврика рядом и т. д.

Ход игры:

Дети по очереди прыгают по коврикам как по классикам.

1-й вариант: две ноги врозь, две ноги вместе, две ноги врозь;

2-й вариант: две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

3-й вариант: ноги крестиком, ноги вместе, ноги крестиком.

Игра «Гигантские шаги»

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

Организация: коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

Ход игры:

Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

Игра «Весёлая дорожка»

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закреплении в речи пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.

Организация: коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

Ход игры:

Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

Игра «Займи свое место»

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики; координации, внимания; формирование перекрестных движений; закреплении в речи пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы.

Организация: коврики располагаются по большому кругу.

Ход игры:

Воспитатель дает словесное указание любому играющему ребенку, какой коврик он должен занять (например: «Встань на красный коврик с зеленым овалом в середине»). После того как дошкольник займет свое место, он сам дает указание следующему игроку; тот, в свою очередь, продолжает игру, и так до тех пор пока все играющие не займут свое место. По сигналу воспитателя дети разбегаются или бегут по кругу; по следующему сигналу дети занимают:

1 вариант — свои коврики;

2 вариант — любой коврик.

После чего каждый из игроков должен сказать, на каком коврике он оказался (например: «Я стою на синем коврике, в середине которого красный треугольник»).

Игры стихии с тренажером

Оборудование: «Тихий тренажер» — наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м, силуэты ножек от пола и до 70 см; разноцветные полосы (5-10 штук) длиной 1,0-1,50 м для подпрыгивания.

Игра «Достань ягоду»

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право — лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягоды.

Ход игры:

По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягоды. Можно отрывать от стены только одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право — лево. Побеждает тот, кто первым сорвал ягоду.

Игра «Пройди по стенке»

Цель: развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация. **Организация:** около стены расстилается мягкий коврик.

Ход игры:

Дети по очереди ложатся на пол и стараются «пройти» по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги все выше, переходя в положение «Берёзка».

Игра «Допрыгни до полочки»

Цель: развитие координации, пространственных отношений (право — лево), упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы.

Организация: дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полоски наклеиваются на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

Ход игры:

Дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

Игра «Путаница»

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право — лево), тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене в произвольном порядке наклеены силуэты ладошек. Дети могут играть по одному или в паре.

Ход игры:

Дети проходят ладошками по силуэтам снизу доверху, руки можно ставить только на парные силуэты (право — лево), при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

1-й вариант — ребёнок играет один и просто «ходит» руками по стенке;

2-й вариант — дети играют в паре «Кто быстрее доберется до условной метки?». При этом руки могут перекрещиваться, дети меняться местами, но не отрывать рук от стены;

3-й вариант — один ребёнок ведущий, он даёт команды другому ребёнку куда идти (например, правая — красная, левая — зеленая и т. д.).

Подобная деятельность побуждает двигательное творчество детей, способствует овладению новыми видами движений. Это обеспечивается поисками новых форм и содержания ролевых игр.

Необходимо целесообразное оснащение групповых участков оборудованием и выносным оборудованием (скакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). Размещение его должно способствовать двигательной активности детей, а его подбор — поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству. Желательно участие воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка.