

КГБДОУ «Березовский детский сад»



**Модель физкультурно-оздоровительной работы в
ДОУ**

Актуальность.

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50% имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны.

Проблемные вопросы.

В связи с этим возникают вопросы:

1. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?
2. Как организовать образовательную деятельность дошкольников, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?
3. Как развивать интерес учащихся к занятиям физкультурой, потребность в здоровом образе жизни?
4. Как сделать привлекательным занятие физкультурой для всех детей?
5. Как достичь в процессе занимательного дела оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

Для ответа на вопросы мы решили в детском саду создать модель оздоровительной работы, которая бы позволила решить если не все, то большую часть проблем физического развития ребёнка в условиях ДОУ.

Цель создания нашей модели: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности и потребности в здоровом образе жизни .

Задачи.

- Совершенствование условий для обеспечения физического и психического здоровья детей.
- Повышение педагогического мастерства.
- Комплексный подход и реализация физкультурно-оздоровительных мероприятий в контакте со всеми участниками педагогического процесса (педагоги, медицинские работники, родители, дети).
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
- Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Основные принципы построения модели.

Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип участия - привлечение всех участников педагогического процесса к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек.

Принцип гарантий - реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

Интеграция образовательных областей в формах физкультурно-оздоровительной работы.

Содержание работы с детьми определяется в соответствии с «Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»

Ведущее место в организации двигательного режима в работе с детьми дошкольного возраста отводится двигательной деятельности. Необходимое условие – доброжелательное отношение к детям со стороны педагога. Педагоги проявляют к детям искренний интерес, помогают преодолевать трудности и неудачи, радуются вместе с ними успехам, стараются, чтобы все упражнения выполнялись на фоне позитивных ответных реакций ребёнка, доставляя ему не только мышечную, но и эмоциональную радость. Используются при этом как традиционные, так и нетрадиционные виды занимательной двигательной деятельности.

Организация работы с детьми по формированию ЗОЖ

Для успешного формирования представлений у дошкольников о ЗОЖ необходима целенаправленная, систематическая воспитательно - образовательная работа в ДОУ и семье. Мы определили для себя следующие направления осуществления этой проблемы:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде.

Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника

Основная задача коррекционно-педагогической работы – укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенности красивой осанки с использованием нетрадиционных форм и методов оздоровления.

Положительный эффект даёт использование в работе с детьми нетрадиционных форм оздоровления таких, как:

- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Гимнастика после дневного сна;
- Самомассаж и массаж;
- Физкультминутки и динамические паузы;
- Пальчиковая гимнастика;
- Подвижные игры;

Организация оздоровительной деятельности

- Лечебно – профилактическая работа;
- Организация режима дня;
- Организация питания;
- Организация жизнедеятельности детей в период карантинов;
- Система закаливания в ДОУ;
- Витаминизация третьего блюда;

Организация системы закаливания – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Закаливающие мероприятия проводятся в течение всего дня. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным

увеличением дозировки такого воздействия.

Закаливание воздухом – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2–3 минут до 10–12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, – 20–22 С°.

Большую радость детям доставляет процедура закаливания солнцем, которая осуществляется на прогулке в летнее время. Воспитатели начинают процесс закаливания со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца (5–6 минут), а затем вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, т.е. детей раздевают до трусов и майки, а затем оставляют в одних трусах. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 минут, постепенно его доводят до 10 минут. В течение дня общая продолжительность солнечных ванн может достигать 40–50 минут.

Вода является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. В оздоровительной деятельности педагоги используют обширное умывание, ножные ванны, обливание ног, обливания рук до локтя, в младших группах сухое обтирание. Обливание ног проводится перед сном, хождение по дорожкам здоровья.

Полоскание горла водой комнатной температуры или травяными настоями, также считается формой закаливания детей.

В результате закаливания дети стали менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Работа с семьёй.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, выпуск буклетов «Здоровье», тематические выставки, библиотека здоровья, оформляются информационные уголки здоровья «Здоровые дети», «Как я расту», проводятся консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты.

Родители - постоянные участники всех конкурсов, проводимых в ДООУ.

Переходя к непосредственному построению модели оздоровительной работы нашего ДООУ, мы определили, что центром данной модели должен быть ребёнок. Мы стремимся в образовательно-воспитательном процессе к тому, чтобы в конечном итоге, перед выпуском в школу, наш воспитанник обладал следующими интегративными качествами.

Основной задачей детского сада является взаимодействие детского сада и семьи по формированию валеологической культуры у дошкольников путем использования разнообразных форм и элементарных методик по оздоровлению детей. На основе этого нами была разработана комплексная модель физкультурно-оздоровительной работы, которая включает в себя работу с детьми, родителями, педагогами.

1. Создание предметно-развивающей среды для двигательной активности детей (наличие спортзала и площадки, спортивного инвентаря, стандартного и нетрадиционного физкультурного оборудования);

2. Оптимальная организация режима дня:

- образовательная деятельность по развитию двигательной культуры детей и формированию валеологических знаний (знание своего организма, формирование привычки к ЗОЖ, воспитание культурно-гигиенических навыков);

- утренняя гимнастика в спортзале и на свежем воздухе в теплое время года;

- двигательная деятельность на прогулке (подвижные и спортивные игры, праздники и развлечения);

- гимнастика после дневного сна;

- дыхательная гимнастика.

- закаливающие процедуры (обширное умывание прохладной водой, самомассаж, полоскание ротовой полости, контрастные воздушные и солнечные ванны в теплое время года).

3. Мониторинг уровня физического развития, состояния здоровья, психоэмоционального состояния:

- беседы с детьми, направленные на выявление представлений о здоровье, ЗОЖ и его компонентах;

- диспансеризация, регулярное обследование детей специалистами Краевой детской больницы..

4. Организация взаимодействия с семьей:

- консультативная работа;

- наглядная агитация;

- анкетирование;

- Дни открытых дверей;

- родительские собрания (общие и групповые).

5. Работа с педагогами – также является неотъемлемым направлением по укреплению и сохранению здоровья детей. Для воспитателей проводятся мастер классы, консультации для педагогов.