

# «К здоровью через движение»

(из опыта работы)

Подготовила:  
Инструктор  
по физической культуре  
Шкуренко О.В

1

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению физического и умственного потенциала. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

За последние пять лет, резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в период дошкольного детства. У ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического развития.

Для укрепления физического и психического здоровья, воспитания нравственности считаю необходимым использование следующих мер: приобщение детей к здоровому образу жизни, стимулирование их активности, прежде всего познавательной, коммуникативной, игровой; обеспечение эмоционального благополучия.

Необходимо дать ребенку знания о своем организме, окружающем мире, о других людях. При проведении физкультурных занятий учитываю, что каждое занятие должно приносить пользу для здоровья, радость, пробуждать у него интерес, стимулировать творческую активность, развивать потребность в разных видах упражнений и подвижных играх. С этой целью широко использую разные педагогические приемы и методы, выбор которых определяется конкретными задачами. Побуждая детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию быстроты, ловкости, гибкости, параллельно провожу работу по развитию у ребенка представлений о своем теле, возможностях организма человека, воспитываю умение соотносить желания со своими двигательными возможностями. При этом организую такие игры, где ребенок должен изображать различные предметы, природные явления подражать животным. В ходе занятий физкультурой учитываю нагрузку в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития на основе медицинских показаний и наблюдений за самочувствием.

Главная цель моей деятельности - достижение хорошего здоровья и высокого уровня физического и двигательного развития ребенка. Для достижения поставленной цели, необходимо решение основных задач:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными способностями, развитие физических качеств.
3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Для реализации выше перечисленных задач использую разнообразные формы работы:

- физкультурные занятия разного типа - утреннюю гимнастику
- закаливающие мероприятия
- активный отдых
- индивидуальную и дифференцированную работу
- работу с родителями.

Для успешного решения задач требуется комплексное использование всех средств физического воспитания. Это рациональное использование всех видов закаливания и физических упражнений. Для того чтобы правильно распределить всю работу по физвоспитанию каждый год проводится диагностика состояния здоровья и диагностика ЗУ и 11 по ФК, после чего составляется перспективный план работы на год. На основе состояния здоровья дети распределяются по медицинским группам, что способствует определению физической нагрузки для детей с отклонениями в здоровье.

1

На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребенка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива. Только совместными усилиями всего коллектива можно добиться положительных результатов. Учитывая этот факт, веду работу по взаимодействию со всеми специалистами МДОУ.

Среди разнообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Учитывая этот факт и режим работы МДОУ был составлен режим двигательной активности. Известно, чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Речь является одним из основных элементов в двигательно-пространственных упражнениях. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики.

На занятиях по физической культуре широко использую игры «Речь и движение». Стихотворная форма игр привлекает детей своей живностью, эмоциональностью. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатывается правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая память, голосовой аппарат. Дети с большим интересом участвуют в таких играх, согласуя движения и речь.

Одним из основных направлений в работе является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Этому способствует гибкое сочетание на занятиях упражнений, подобранных согласно мотивации занятия, речевых игр и упражнений на развитие мелкой моторики.

Для того чтобы занятия физкультурой приносили пользу для здоровья, ежедневно использую упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, а также провожу работу по укреплению дыхательной системы и охране зрения (гимнастика для глаз). В теплый период года использую оздоровительный бег и занятия физкультурой на воздухе.

При подготовке к занятиям слежу за соблюдением температурного режима в спортзале, безопасностью оборудования и соблюдением техники безопасности. Во время проведения занятий ежедневно использую музыкотерапию, психогимнастику, релаксационные минутки, массаж и самомассаж.

Большое внимание уделяю организации активного отдыха. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют приобщению к занятиям физической культурой и воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

Если обратиться к результатам диагностики 2008-2009 учебный год, то можно увидеть, как в течение года возрастает уровень развития двигательных умений и навыков, наблюдается положительная динамика.

Вся физкультурно - оздоровительная работа

проводится в тесном контакте с семьей. Регулярно для родителей проводятся дни открытых дверей, когда они могут посетить физкультурные занятия, утреннюю гимнастику или физкультурный досуг. Ведется работа по привлечению родителей к участию в спортивных мероприятиях ДООУ, а также участию в городских соревнованиях.

В течении года предлагается информация о том, как дети овладевают программой движений, а также консультации и рекомендации по интересующим вопросам.