

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25 «Солнышко»
комбинированного вида города Белово

«Здоровей-ка»

(методическая разработка)



Авторы:

**Глазырина Татьяна Анатольевна, воспитатель,
Уфимцева Наталья Викторовна, воспитатель**

Белово, 2017

Авторы – составители: Уфимцева Наталья Викторовна,

**Глазырина Татьяна Анатольевна,
воспитатели**

**Рецензент: учитель – логопед МБДОУ д/с № 25 города Белово,
«Почетный работник общего образования»**

В представленной методической разработке «Здоровей-ка» продемонстрирован комплекс системы элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний, нарушения зрения, опорно – двигательного аппарата, развития мелкой, общей и артикуляционной моторики; развитие правильного дыхания, снятие усталости с глаз.

Данный комплекс рассчитан на воспитателей и руководителей физическим воспитанием.

Оглавление

1. Введение.....	3
2. Альтернативные закаливающие мероприятия.....	9
3. Методика оптимизации двигательного режима.....	13
4. Семья, как часть неотъемлемой системной физкультурно – оздоровительной работы в группе.....	17
5. Список литературы.....	19

Введение

Физическое воспитание - это целенаправленный процесс, направленный на формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать биологический и духовный потенциал. Следовательно, процесс физического воспитания необходимо начинать с момента рождения нового человека.

Физическое воспитание – это органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производственной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства.

Основные средства и пути физического воспитания – занятия физическими упражнениями (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами – гимнастическими, легкоатлетическими), различные виды спорта и туризма, закаливание организма (использование оздоровительных сил природы – солнце, воздух, вода), соблюдение гигиенического режима труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и общественной гигиены в целях физического развития и совершенствования (т. н. физическое образование) [1, с.5].

Анализируя различные точки зрения на понятие физическое воспитание, мы придерживаемся следующего понятия, что физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Каждое дошкольное учреждение работает по определенной основной общеобразовательной программе дошкольного образования. Программа –

это государственный документ, который определяет цель, задачи, содержание работы с детьми по разным видам деятельности.

В условиях перехода дошкольного образования на федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования, основное внимание в процессе работы по здоровьесбережению детей дошкольного возраста уделяется реализации образовательных областей «Здоровье» и «Физическая культура».

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников - сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физической воспитанию, воспитателя группы и семьи.

Во всех формах организации физического воспитания детей (непосредственно образовательная деятельность (НОД), подвижные игры, самостоятельная двигательная активность, индивидуальная работа и так далее) внимание педагогов направляется на воспитание сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам [6, с.22].

Таким образом, для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо не только повышать уровень их двигательной активности, но и систематически проводить активные закаливающие мероприятия. Они могут быть местными и общими, традиционными и нетрадиционными. Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последние годы отмечает уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на

формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизация двигательного режима становится, таким образом, одним из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ). Оздоровительная физкультура в детском возрасте – это часть системы оздоровительного комплекса. При проведении занятий с дошкольниками физические упражнения следует подбирать с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций.

На сегодняшний день сформулированы и определены принципы альтернативной физкультуры:

- принцип целостности (единство образовательной, воспитательной и развивающей функций, где объединение знаний, умений и навыков составляют единую систему, целевая установка на качественное изменение одного состояния организма ребенка на другое, более совершенное при помощи различных средств физического воспитания);

- принцип вариативности средств физического воспитания (одно и то же психофизическое качество можно развивать, используя различные средства физического воспитания, имеющиеся в распоряжении педагога. Это обстоятельство дает педагогу уникальную возможность обеспечивать на физкультурном занятии достижение единой целевой установки, варьируя для этого различные по характеру воздействия средства физического воспитания)

- экзистенциальный подход (адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию ребенка, гармонизация и оптимизация физического воспитания, выбор формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого ребенка) [5, с.32].

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической

культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа дошкольного образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни [1, с.13].

В связи с чем, главным условием правильной организации оздоровительно-воспитательной работы в нашем детском саду является оздоровительный режим.

Оздоровительный режим должен быть построен с учётом особенностей соматического здоровья детей, возрастных различий, эмоционального состояния, с учётом внешних факторов, оказывающих воздействие на организм ребёнка.

Непосредственно в нашей группе с 2014 года наблюдался высокий процент заболеваемости детей ОРЗ и ОРВИ, а также данная группа носит комбинированную направленность, т.е в группе большая половина детей имеет сложные речевые нарушения, а в соответствии письмом Минобрнауки РФ от 07.06.1994 г № 58-М «О реализации прав детей при приеме в дошкольные и общеобразовательные учреждения» и соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного

образования. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155 в группе имеются дети с нарушением зрения.

В связи с чем, возникла необходимость в создании комплексной системе элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ) и других перечисленных выше нарушений в развитии, развитии мелкой, общей и артикуляционной моторики; развитие правильного дыхания, снятие усталости с глаз.

На основании федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования коллектив детского сада и в частности мы педагоги, решаем основную **Цель:** охрана и укрепление здоровья детей; формирование всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; развитие координации речи и движения, чувства ритма, темпа для детей имеющих нарушение речи; соблюдение специальных условий воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, организация безбарьерной среды их жизнедеятельности; закрепление умения детей организовываться на определенный вид деятельности, на звуковой сигнал

В связи с чем, решаем задачи:

- потребность в двигательной активности
- укреплять костно-мышечный аппарата в целом
- содействовать формированию положительных эмоций, активной двигательной деятельности
- профилактика и коррекция плоскостопия у дошкольников
- развивать звуковую и интонационную культуру речи, фонематический слух
- соблюдать четкую дозировку зрительной нагрузки
- вовлекать родителей в совместную работу по привитию здорового образа жизни

Эффективное оздоровление, воспитание и развитие ребёнка возможно при условии соблюдения следующих принципов.

1. Организация оздоровительного режима.
2. Организация двигательной активности с преобладанием циклических упражнений.
3. Формирование правильной осанки и навыков рационального дыхания.
4. Реализация системы эффективного закаливания.
5. Использование развивающих форм оздоровительно-воспитательной работы.

Основное содержание работы заключается в подборе элементов технологий, которые не противоречат программе доу, не нуждаются в специальном дополнительном обучении в соответствии с определенной технологией, данные элементы дают действительно хороший результат при системном использовании.

Методика рассчитана на подбор, уже знакомым всем элементам технологий, которые спорно можно назвать и традиционными и нетрадиционными и использование этих элементов в течении дня в определенный промежуток времени, тем самым не нагружая детей и получая ту часть необходимой двигательной активности в течении дня с профилактикой определенных нарушений.

Основные виды оздоровительных мероприятий:

Закаливание водой

Солевое закаливание

Точечный самомассаж

Музыкотерапия

Дыхательная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Гимнастика для глаз

Ходьба по солевым дорожкам

Ходьба по корригирующим дорожкам

Упражнения Хатка – йоги

Артикуляционная гимнастика

Игры на развитие координации речи и движения

Альтернативные закаливающие мероприятия

Преимущества нетрадиционных методов:

1. Они просты, доступны, эффективны;
2. Использование нетрадиционных методов в комплексном коррекционно-образовательном процессе улучшает у ребенка память и внимание,
3. Повышают работоспособность.
4. Нормализуют состояние нервной системы, устраняет стрессы, снижает уровень утомляемости.
5. Улучшает коммуникативную функцию

Закаливание водой

Закаливание детей дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями. В основе закаливания лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды.

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой.

Солевое закаливание

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механическое действие возникает в результате раздражения биологических точек на подошве.

Точечный самомассаж

Точечный самомассаж в группе проводится в утреннее время перед утренней гимнастикой с использованием стихов. Такие мероприятия дают возможность привить ребенку привычку правильного досуга, который способствует развитию, как речевых навыков, так и разработке мускулатуры. Также способствует повышению защитных свойств дыхательных органов и сердечнососудистой системы.

Музыкотерапия

Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит. Медиками установлено, что приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание, кровообращение. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий усиливает внимание, тонизирует центральную нервную систему.

Дыхательная гимнастика

Важное место в оздоровлении занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Данную гимнастику применяем на занятиях по физической культуре, после сна, на утренней гимнастике.

Пальчиковая гимнастика

Развитие тонких движений пальцев очень хорошо влияет на функционирование речевых зон коры головного мозга. Иначе говоря, делая зарядку для пальчиков, ребенок стимулирует клетки головного мозга, т.к. мозг напрямую связан с работой пальцев. К тому же пальчиковая гимнастика способствует концентрированию внимания, а в дальнейшем облегчит

будущим школьникам усвоение навыков письма. Пальчиковая гимнастика развивает ловкость, подвижность, а веселые стишки помогают снять нервное напряжение. Дети, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, быстрее учатся писать, лучше говорят, обладают хорошей памятью, развивают координацию движений, скорее успокаиваются после стресса.

Пальчиковую гимнастику мы используем как физкультминутку, дающую отдых после или во время интеллектуальных игр и занятий.

Гимнастика для глаз

Регулярная гимнастика для глаз, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая детям простые упражнения гимнастики для глаз в группе, ребёнок может также ее выполнять и дома самостоятельно.

Особое внимание при использовании элементов зрительной гимнастики направленно на детей, имеющих сложные нарушения зрения и отклонения в нормальной работе зрительного анализатора.

В нашей группе есть 3 ребенка с отклонениями зрения и 1 ребенок инвалид по зрению, мы уделяем им особое внимание. Очень часто упражнения проводятся индивидуально с каждым.

Ходьба по корригирующим дорожкам

При регулярном использовании данной ходьбы улучшается кровообращение стоп, координация движений; повышается тонус мышц стопы.

Практика показала, что занятия с использованием нестандартного оборудования, сделанного своими руками, больше нравится детям. Оно яркое, образное, малогабаритное, универсальное, легко трансформируется при минимальной затрате времени и способствует созданию благоприятного эмоционального настроения. А также проведение лечебной физкультуры с

использованием нестандартного оборудования позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, способствует повышению интереса к занятиям.

Упражнения Хатха – йоги

Хатха йога - одна из составных частей йоги. Физические упражнения Хатха - йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Для детей гимнастика йогов - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний. Выполнение упражнений требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика способствует выработке правильных движений речевых органов и способствует объединению простых движений в сложные речевые двигательные мелодии. Их регулярное повторение оказывает благоприятное влияние на формирование произносительной стороны речи ребенка.

Игры на развитие координации речи и движения

Именно эти игры играют неоценимую роль в развитии мелкой моторики, быстроты реакции; они способствуют развитию координации движений, внимания, памяти, восприятия, формирования представлений об окружающем мире, координации деятельности слухового и зрительного анализаторов. Вследствие всех вышеназванных факторов игры на развитие речи и движения способствуют ускорению развития речи, что особенно ценно для детей с ее нарушениями.

Методика оптимизации двигательного режима

Оздоровительные мероприятия в группе в режимных моментах

Таблица 1

Режимные моменты	Оздоровительные мероприятия
Утро	1. Точечно-игровой самомассаж 2. Пальчиковая гимнастика 3. Закаливание (мытьё рук и лица прохладной водой)
Непосредственно-образовательная деятельность	1. Игры на развитие координации речи и движения 2. Гимнастика для глаз
Прогулка	1. Гимнастика для глаз с детьми, имеющих нарушение зрительного анализатора. 2. Пальчиковая гимнастика
Перед сном	2. Музыкотерапия (в постели)
После сна	1. Физические упражнения Хатха - йоги 2. Дыхательная гимнастика 3. Ходьба по корригирующим дорожкам (профилактика плоскостопия) 4. Закаливание (ходьба по солевым дорожкам) 5. Закаливание (мытьё рук и лица прохладной водой)
Прогулка	1. Игры на развитие координации речи и движения 2. Дыхательная гимнастика
Вечер	1. Артикуляционная гимнастика

Объем физической нагрузки в режиме дня

Таблица 2

Мероприятия	Время в режиме дня (мин.)	Режимный процесс
Точечно-игровой самомассаж	20	Первая половина дня
Гигиенические процедуры	60	В течении дня
Пальчиковая гимнастика	20	НОД Прогулка
Игры на развитие координации речи и движения	30	НОД Прогулка
Гимнастика для глаз	10	НОД Прогулка
Дыхательная гимнастика	15	Прогулка После сна
Физические упражнения Хатха - йоги	20	Вторая половина дня
Х о д ь б а п о корректирующим дорожкам	10	После сна
Артикуляционная гимнастика	20	Утро Вечер
Итог	205	

Медико-педагогическая модель оздоровления в группе включает в себя:

А. Образовательную работу:

- познавательные занятия

- дидактические игры
- конкурсы и развлечения
- опытно-экспериментальная деятельность
- беседы
- продуктивная деятельность

Б. Оздоровительную работу:

- гимнастика в постели с элементами йоги
- артикуляционная гимнастика
- зрительная гимнастика
- закаливание
- ходьба по корригирующим дорожкам
- игры с элементами йоги
- игры на развитие координации речи и движения
- точечно-игровой самомассаж
- двигательная активность

В. Организацию предметно-развивающей среды

- пособия и инвентарь для массажа
- уголок здоровья
- подборка художественной литературы
- иллюстрации о ЗОЖ
- подбор музыки для релаксации и отдыха
- настольно-печатные игры

В группе ведется не только целенаправленная работа по коррекции имеющихся нарушений, профилактике заболеваний, но и по созданию представлений о здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется в группе по следующим направлениям:

- 1) Привитие стойких культурно-гигиенических навыков

- 2) Формирование элементарных представлений об окружающей среде
- 3) Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи
- 4) Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений
- 5) Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов
- 6) Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма
- 7) Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения
- 8) Выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях

Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности, закрепляются в игровой деятельности.

При разработке комплексов оздоровительных мероприятий мы учитывали:

1. Эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях группы дошкольного учреждения;
2. Доступную степень сложности упражнений для детей, а также учитывали индивидуальные особенности каждого ребенка группы
3. Степень влияния упражнений на укрепление здоровья детей и повышение их жизненного тонуса.

Семья, как часть неотъемлемой системной физкультурно – оздоровительной работы в группе

Ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы формировать свое здоровье. В своей работе ориентируемся на становление мотивационной сферы гигиенического

поведения ребенка, реализацию усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении.

Также эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит и от четкой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами работы в детском саду.
2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.

В соответствии с этими основными положениями в систему работы с семьёй мы включили:

- 1) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- 2) обучение конкретным приёмам и методам оздоровления, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания.
- 4) обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Для реализации этих задач широко используются в группе:

- информация в родительских уголках. Консультации на тему: «Здоровые продукты», «Здоровый образ жизни в семье», «Расти здоровым», «Движение плюс движение», «Стресс и здоровье»

- день открытых дверей
- совместная организация и проведение игр и развлечений.
- мастер – классы
- беседы (индивидуальные и групповые)
- круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопед, инструктор по физ. воспитанию, медсестра)

Эффективность данной работы, подтверждают полученные результаты:

- понижение заболеваемости детей ОРЗ и ОРВИ
- положительная динамика в развитии речевых процессов
- удовлетворена двигательная активность ребенка в течении дня
- снижение зрительного напряжения

В связи с данными результатами, считаем, что практическая значимость данной работы неопределима.

Список литературы

1. Асташина, М.П. «Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников» [Текст]: учебно-методическое пособие / М.П. Асташина. – Омск, 2002 – 68с.

- 2 . Волков, О.А. «Веселая йога» специально для детей [Текст]: учебное пособие/О.А. Волков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 128 с.
- 3 . Гуськова, А.А «Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: развитие моторики, коррекция координации движений и речи» [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений/ А.А.Гуськова.- Волгоград: Учитель, 2012. – 188с.
- 4 . Козырева, О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» [Текст]: пособие для инструкторов лечеб. Физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003. – 112с.
- 5 . Кузнецова, М.Н. «Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий» [Текст]: практическое пособие/М.Н. Кузнецова.: Айрис-Пресс, 2008. – 96с.
- 6 . Липень, А.А. «Детская оздоровительная йога» [Текс]: учебное пособие/ А.А. Липень. - СПб.: Питер, 2009. – 32с.
- 7 . Пензулаева, Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений/ Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002. – 112с.
- 8 . Шанина, С.А. «Пальчиковые упражнения для развития речи и мышления ребенка» пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей/ С.А. Шанина, А. С. Гаврилова. - М.: РИПОЛ классик: ДОМ. XXI век, 2011. – 249с

