

## **Консультация для педагогов**

### **Физкультурно-оздоровительная работа в группе детского сада**

**Воспитатель**  
**Саранчина Т.В.**

Воспитание здорового ребенка – главная задача дошкольной педагогики.

Нарушения в здоровье детей появляются уже в раннем возрасте, а коррекция начинается в дошкольном и школьном возрасте.

По данным различных авторов число детей дошкольного возраста, имеющих те или иные отклонения в развитии, колеблется от 50 до 80%. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи, массовым распространением алкоголя, курения. У детей имеются биологические нарушения, обусловленные неправильным протеканием беременности, тяжелыми родами у матери, неправильным питанием и уходом за ребенком в раннем возрасте.

По опыту работы я убедилась в необходимости поддержания и укрепления здоровья детей. При работе с медицинскими картами детей своей группы, я обнаружила следующее: из 29 детей с первой группой здоровья всего лишь один ребенок, у остальных детей вторая группа здоровья. Поэтому я решила начать системную целенаправленную работу по оздоровлению детей.

**Цель работы:** организовать физкультурно-оздоровительную работу с детьми, направленную на формирование у них навыков здорового образа жизни, использование разнообразных средств для укрепления и сохранения здоровья.

#### **Задачи:**

1. Формировать у детей ценностное отношение к своему организму.
2. Создавать оптимальные условия педагогического взаимодействия взрослого и ребенка для поддержания равновесия между детским организмом и природносоциальной средой.
3. Развивать у детей мотивацию здорового образа жизни, потребность в освоении способов сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Поэтому с первого месяца пребывания детей в детском саду создаем такие условия, которые позволили бы детям двигаться в течении всего дня, и при этом учитываем, что потребность двигаться наиболее полно реализуется именно в самостоятельной деятельности. Важным условием является создание предметной среды, способствующей увеличению двигательной активности детей.

Педагогический процесс в группе строится на положительных эмоциях. Положительные эмоции, смех, радость, интерес благотворно влияют на

протекание физиологических процессов в организме ребенка, укрепляют здоровье. Также учитываем возрастные и индивидуальные особенности детей.

Физкультурно-оздоровительная работа в группе охватывает следующие разделы: I. Здоровьесберегающие педагогические технологии

1. Утренняя гимнастика.
  2. Образовательная деятельность по физической культуре.
  3. Подвижные игры.
  4. Физкультурно-оздоровительные моменты.
  5. Гимнастика пробуждения.
  6. Пальчиковая гимнастика.
  7. Оздоровительный бег, пеший ход.
  8. Физкультурные досуги, праздники, развлечения.
- II. Здоровый образ жизни:
1. Питание детей «Самые полезные продукты»
  2. Личная и общественная гигиена: «Чистота-залог здоровья»
  3. Из чего мы сделаныб «Познай себя»
  4. Профилактика заболеваний: «В здоровом теле-здоровый дух»

#### **Здоровьесберегающие педагогические технологии.**

В комплексы утренней гимнастики включаем элементы корригирующей гимнастики, точечный самомассаж, дыхательную гимнастику (правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы). Учим дышать детей только через нос. Глубокий медленный выдох помогает ребенку расслабиться, успокоиться, справиться с волнением, раздражительностью. В заключительную часть гимнастики включаем упражнения на релаксацию, психогимнастику. Такие упражнения помогают расслабить мышцы рук, ног, туловища, помогают успокоиться, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Образовательная деятельность по физической культуре проводится три раза в неделю в виде сюжетно-игровых. Такие занятия способствуют формированию представлений о двигательной выразительности, помогают войти в воображаемую ситуацию, дают возможность для личного самовыражения.

Особое внимание уделяем развитию мелкой моторики, так как она очень тесно связана с овладением речью – как устной, так и письменной. Ведь зоны этих функций в головном мозге соседствуют друг с другом, и активное стимулирование зоны мелкой моторики помогает развиваться и речевой.

Играя с ребенком в пальчиковые игры, мы тем самым подготавливаем руку малыша к более тонким и сложным движениям, которые в дальнейшем помогут успешно овладеть письмом.

Известно, что ладонь по наличию активных точек, не уступает ступне и уху, следовательно, играя пальчиками, мы воздействуем на эти точки. И тем самым активизируем деятельность внутренних органов.

В работе используем пальчиковую гимнастику, содержащую следующие упражнения:

- Упражнения для самомассажа рук;
- Упражнения, развивающие координацию движений пальцев рук;
- Упражнения с различными предметами (мячи-ежики, пальцеход, фурнитура, коврик-травка);
- Упражнения, развивающие координацию движений кистей рук.

Проводится пальчиковая гимнастика в различные режимные моменты, каждый день.

Потребность в движении в дошкольном возрасте наилучшим образом реализуется в подвижных играх. Они эффективно влияют на укрепление здоровья детей, повышения выносливости детского организма и совершенствование двигательных навыков, решают задачи обучения и воспитания, ориентироваться в пространстве, умение слушать и действовать в соответствии со словами текста, поручать к дисциплине.

Большое внимание уделяем формированию навыков здорового образа жизни. В доступной форме объясняем детям. Что здоровье – это одна из главных ценностей жизни. А каждый ребенок хочет стать сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с другими детьми, не мучиться головными болями, насморками. А плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в работе, неуспеваемости, плохого настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

В игровой форме, с помощью бесед, игровых и проблемных ситуаций учим детей понимать, что здоровье зависит и от правильного питания, объясняем, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Ведем дневник, какие полезные продукты я ел на завтрак, обед, ужин. Учим детей, как правильно защитить себя от загрязненных продуктов и воды (мыть, чистить, кипятить).

Формируя у детей навыки личной и общественной гигиены, рассказываем об устройстве и работе организма, обращаем внимание на его сложность и хрупкость, а также объясняем необходимость бережного отношения к своему телу, ухода за ним. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие большую пользу организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье. Поэтому вся работа проводится в игровой форме с использованием наглядно-действенных, экспериментальных методов, наблюдения.

Обращаем внимание детей на то, что следует заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих людей, помещения, где они находятся, не сорить на улице.

Для формирования здорового образа жизни рассказываем детям о значении профилактики заболеваний: разных видов закаливания, дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, витаминно-, фито- и физиотерапиях, массаже, корригирующей гимнастике. Дети выступают не только в качестве «объектов» процедур и оздоровительных мероприятий. Стараемся, чтобы они осознали, для чего необходимо то или иное из них, и активно участвовали в заботе о своем здоровье. В доступной форме, на примерах из художественной литературы и жизни, объясняем детям как свежий воздух, вода, солнце, ветер помогают при закаливании организма, как воздействуют различные «лечебные» запахи, что происходит с организмом человека во время массажа. Сообщаем детям элементарные сведения о лекарствах: какую пользу они приносят и какую опасность могут в себе таить. Рассказываем детям о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.

В доступной форме, привлекая иллюстративный материал, знакомим детей с тем, как устроено тело человека, рассказываем об анатомии физиологии человека. Формируем у детей умение чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему ритмично работать, вовремя реагировать на сигналы «хочу есть», «хочу спать», «нуждаюсь в свежем воздухе».

Для обеспечения эффективной работы по сохранению и укреплению здоровья детей в группе создан физкультурно-оздоровительный центр. В нем размещено оборудование для развития физических качеств детей, материал для подвижных игр, дидактические игры, пособия, имеются картотеки подвижных игр, гимнастики пробуждения, гимнастики после дневного сна, «картотека - конструктор» для подбора материала к занятиям в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. Также имеются пособия для закаливающих процедур: дорожки «здоровья», рукавички для обтирания тела после сна, массажные шарики и др.

Физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесной связи с родителями воспитанников. С помощью родителей оформляются фотовыставки: «Мы самые здоровые!», «Красота в движении-здоровье с детства!», выставки рисунков, реализуется проекты: «Чистота – залог здоровья!», «В здоровом теле. Здоровый дух!», проводятся праздники, дни здоровья, веселые старты. Организуется тематические консультации для родителей, семинары-практикумы, наглядная информация, на родительских собраниях обсуждаются вопросы сохранения и укрепления здоровья детей.