

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №16 города Шимановска»

*«Сохранение и укрепление здоровья детей через  
нетрадиционные формы организации  
физкультурных занятий».*

Подготовила: воспитатель  
высшей категории  
Демко Елена Витальевна.

2015 год

## **«Здоровью научить нельзя — надо воспитывать потребность быть здоровым».**

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Проблема использования альтернативных физкультурных занятий нетрадиционной направленности, которые учитывают особенности мотивов и потребностей дошкольников, приобретает особую остроту.

Актуальность выбранной работы определена особой социально-экономической и социально-гигиенической ситуацией в стране. В последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Родители, медицинские и педагогические работники констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Единая основа проблем физического и нервно-психического развития детей обусловила создание двигательных программ развития ребенка. Поэтому внедрение инновационных технологий и вкрапливание оздоровительных мер для меня стала первоочередной и своевременной задачей.

Использование альтернативных (нетрадиционных) физкультурных занятий обеспечит повышение интереса к физкультуре и улучшению здоровья, если:

- создать систему интересных физкультурных занятий;
- продумать специально организованную методику физкультурных занятий, включающую отбор форм проведения, содержания, методов и приёмов;
- положить в основу нетрадиционных форм физкультурных занятий следующие критерии: интерес дошкольников к физкультуре, уровень физической подготовленности и состояния здоровья, сложность содержания физкультурных занятий.

Целью моей работы является сохранение и укрепление здоровья детей. Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка.

К основным задачам охраны и укрепления здоровья детей относятся:

- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- приобщение детей к традициям большого спорта.

В основу данной работы положены следующие методологические принципы: доступности, последовательности и систематичности.

В настоящее время я работаю по новым подходам к формированию физической культуры на основе трех основных направлений:

1. Социально-психологического, направленное на формирование потребности к освоению ценностей физической культуры.
2. Интеллектуального, предполагающего получение комплекса теоретических и практических знаний. Дети получают знания по валеологии в доступной форме. С этой целью использую интеграцию современных программ по физическому воспитанию дошкольников, новинки методической литературы, а так же проектный метод обучения.
3. Двигательного – развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала.

Таким образом, физическое развитие и здоровье в одинаковой степени должны быть нацелены и на физическое и на нервно-психическое развитие ребенка.

#### СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Система физкультурно-оздоровительной работы строится с детьми на использовании в работе традиционных и нетрадиционных форм работы.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Мышечная деятельность, как важный фактор саморегуляции организма приводит к весьма значительным изменениям состояния ребенка.

На основе диагностических данных была составлена комплексная система оздоровления детей по всем возрастным группам, куда органично вошла как оздоровительная и лечебно-профилактическая, так и воспитательно-образовательная работа.

Всю работу по развитию основных движений и физической подготовленности строю с учетом диагностических данных, которые позволяют определить первоочередные задачи и перспективы на будущее.

Анализ обследования основных видов движений детей в начале учебного года позволяет правильно определять задачи обучения на предстоящий год.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием детей.

Вместе с тем, на утренних гимнастике и физкультурных занятиях, я учитываю и осуществляю индивидуальный подход к детям, у которых двигательная нагрузка ограничена состоянием или группой здоровья; которые необходимо учитывать, а так же к детям, вновь поступившим или физически несколько ослабленным после болезни. Следует помнить, что дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге, и следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие.

С детьми, отстающими в физическом развитии, провожу индивидуальную коррекционную работу: выполняем упражнения для укрепления всех групп мышц с использованием тренажеров, некоторые основные виды движений с учетом их возможностей и состоянием здоровья, но не снижая требований к качеству выполнения движений.

## КРУЖКОВАЯ РАБОТА

Наряду с подвижными играми и основной гимнастикой в физическое воспитание дошкольников вводятся элементы спорта с целью оздоровления, формирования жизненно важных двигательных навыков и умений, развития физических способностей, т.е. совершенствования физической подготовки детей. Разнообразные спортивные упражнения, позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему, укреплять костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают действия и игры с мячом, через них совершенствуются навыки

большинства основных движений, а также благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

Упражнения с мячами развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность суставов, укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Спортивные упражнения приобщают детей к единоборству, способствуют обогащению их эмоциональной сферы т.к. в процессе соревнований участники переживают радость победы или горечь поражения. Все это способствует развитию внутренних мотивов для совершенствования движений.

Обстановка единоборства обычно повышает активность участников и побуждает их к общению. Активизация их общения между собой проявляется в том, что они вместе определяют и обсуждают результаты соревнования. В соревнованиях развивается стремление выиграть, поэтому дети острее реагируют на выполнение простых правил.

## НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ

При выборе нетрадиционных форм воспитателю необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определёнными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребёнка.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Среди методов физического воспитания, имеющих хорошее оздоровительное значение, в ДОУ в настоящее время все большее распространение получает дыхательная гимнастика. Патологические

изменения, возникающие при простудных заболеваниях, ослабляют дыхательную мускулатуру, что ведет к ухудшению легочной вентиляции. Воздействуя физическими методами, восстанавливаем расстроенные функции дыхания, предупреждаем развитие и устраняем имеющиеся изменения в бронхолегочной системе, следствием которых бывают явления кислородной недостаточности. Поэтому большое внимание уделяю использованию на занятиях элементов дыхательных гимнастик, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, и тем самым повышают дыхательный объем легких. Кроме того, в упражнениях заложены дополнительные резервы тренировки дыхания и внимания.

## ЗАКАЛИВАНИЕ

Так же как и массаж, закаливание – важное средство физической культуры, с помощью которого последовательно повышается сопротивляемость организма вредным влияниям окружающей среды. Закаливание детей в ДОУ предусматривает строгое соблюдение рациональных гигиенических условий и требований: чистый воздух, оптимальные соотношения температуры воздуха в помещениях и адекватная одежда, активный двигательный режим и другое.

Новое спортивное оборудование-это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно ли без особых затрат обновить игровой инвентарь? Конечно можно, потому что у меня есть желание что-то сделать своими руками и немного фантазии, я легко справляюсь с этой задачей. Поэтому, я широко использую в своей работе игровые методы и приемы, яркое нестандартное оборудование из бросового материала, привлекающее глаз ребенка, для того, чтобы ребенок хотел этим заниматься, получал

удовольствие от занятий, это: большие и малые массажеры, сделанные из пробок и коробочек «киндер-сюрпризов»- поролоновые ласты, массажные коврики из пуговиц, пробок, веревок, фломастеров, кусочков меха и др. — такие снаряды научат детей сохранять равновесие, ходить в рамках ограниченной площади, развивают координацию движений, способствуют активизации биологически активных зон, оказывают тонизирующее действие, еще можно использовать для профилактики и коррекции плоскостопия.

## ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА

Фитбол – гимнастика – гимнастика на больших гимнастических мячах.

По структуре фитбол – гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трёхчастной формой, где есть: вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений; основная часть – освоение общеразвивающих упражнений; заключительная – подвижная игра и релаксация.

## СТЕП – ГИМНАСТИКА

С помощью степ-гимнастики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать у детей выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-гимнастикой — укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Оптимальное время для проведения занятий степ-гимнастикой — утро. Это придает детскому организму бодрости на весь день и повышает общий тонус.

Для того чтобы занятия проходили более интересно, важно использовать музыкальное сопровождение.



Степ-гимнастика — это не просто сочетание разнообразных движений, но красивый спортивный танец, который приносит пользу здоровью детей и улучшает их настроение.

Таким образом, использование в физкультурно-оздоровительной работе детского сада традиционных и нетрадиционных форм работы, закаливания и ряда других не медикаментозных средств оздоровления дает свои положительные результаты.

Анализ показателей заболеваемости дошкольников позволил отметить тенденцию к её снижению; это связано не только с возрастом детей, но и с оздоровительной работой.

Вывод: организованная воспитательно-образовательная и физкультурно-оздоровительная работа положительно влияет на развитие детей: способствует укреплению психического здоровья, нормализации их социально-адаптивной сферы.

Результаты представленного опыта позволяют сделать заключение об эффективности проделанной работы по внедрению новых подходов, форм, методов и принципов построения воспитательно-образовательной и физкультурно –оздоровительной работы в детском саду.

Развитие ребенка зависит не только от хорошей биологической основы, но и от окружающей среды, в которой растет ребенок, от способа и уровня удовлетворения потребностей ребенка. От воспитания, физического и нравственного развития ребенка во многом зависит вся его последующая жизнь. Многие положительные и отрицательные качества человека имеют свое начало именно в детском периоде.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»

Жан Жак Руссо.