

*Куропаткина Лидия Анатольевна,
воспитатель логопедической группы
МБДОУ «Детский сад № 8 комбинированного вида»
г. Искилькуль*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя»
В.А.Сухомлинский*

Дошкольный возраст – это период формирования человеческой личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве трудно наверстать. В условиях жизни современного общества снижена двигательная активность у детей. А это складывается отрицательно на их физическом и психическом развитии. Поэтому нужно обратить особое внимание на проблемы физического воспитания, на сохранение и укрепление здоровья детей.

В нашем детском саду физкультурно-оздоровительная работа строится в соответствии с состоянием здоровья детей и уровнем их физической подготовки, используются разные формы работы по физическому развитию. Работая с детьми старшего возраста с общим недоразвитием речи, у которых нарушена не только речь, но и моторика, подумала, как же развить все физические качества, движения, ориентировку, чтобы вся проделанная работа была действенной и имела положительные результаты.

Для этого поставила перед собой следующие задачи:

1. Укрепление здоровья детей.
2. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
3. Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием ребенка.
4. Создание условий для реализации потребности двигательной активности в повседневной жизни.

Разработала план оздоровительных мероприятий, в который вошли все режимные моменты.

Изучив особенности развития детей старшего возраста, создала в группе необходимые условия для физического воспитания, ежегодно провожу мониторинг по физическому развитию. Проведенная работа показала, над чем нужно работать в дальнейшем. Сделала вывод, что детям с нарушениями речи нужно больше двигаться и развивать свои физические качества. Так как главная цель детского сада воспитать детей: сильными, смелыми, здоровыми и подготовить к обучению в школе.

После всей предварительной работы, учитывая диагностические данные, интересы детей пришла к тому, что нужно углубленно заняться работой по развитию движений в повседневной жизни детей. Для сохранения и укрепления здоровья детей организовала и веду кружок «Будь умелым».

Эта подгруппа из 9 детей, у которых нарушена координация движений, речь, дети ослабленные.

Провожу кружок один раз в неделю по 15 – 20 минут.

Поставила перед собой следующие задачи:

- продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- формировать правильную осанку, координацию движений, мелкую и крупную моторику;
- развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость, выдержку, настойчивость.
- воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, самостоятельность, организованность.

Детям нравится заниматься, их движения стали более координированными, точными, правильными.

Особое значение в развитии ребенка имеет четко организованный режим.

Утренняя гимнастика снимает остаточное торможение после ночного сна, обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию правильной осанки, координации, готовит организм ребенка к последующим нагрузкам. В течение недели гимнастику провожу в виде логоритмики, обычной гимнастики, ритмической, в виде подвижных игр, оздоровительного бега. А так же в утренние время включаю игры, не требующие большой нагрузки: на равновесие, прыжки, метание и др. видам деятельности.

Основная физическая нагрузка отводится физкультурным занятиям. На занятии одновременно с развитием двигательных навыков у детей развиваю психофизические качества, такие как: быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила. Физкультурные занятия проходят в игровой форме, обычные, сюжетные, интегрированные, занятия – соревнования.

Это помогает снять эмоциональное напряжение и настроить свой организм на другую деятельность. На занятиях провожу физминутки, а в перерывах между занятиями позволяю детям самостоятельно подвигаться, пользуясь атрибутами спортивного уголка. Такие виды релаксации провожу не менее трех раз в день.

Особую роль в развитии движений отвожу прогулкам, которые провожу два раза в день. Она является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, оказывает закаливающий эффект. В прогулку включаю: подвижные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты, русские народные игры, устраиваю соревнования между группами. В летнее время дети катаются на самокатах, велосипедах, а в зимнее время катаются на санках, лыжах, по ледяным дорожкам. Подвижные игры беру с разными видами движений: это бег, прыжки, метание, лазанье.

В начале беру игры с простыми правилами, а потом с усложнениями. В ходе игры обращаю внимание на точное выполнение правил, движений, обращаю внимание на взаимоотношения детей. При подведении итога игры привлекаю детей, и они сами дают оценку.

В своей практике использую такой прием, как придумывание подвижных игр самими детьми. Это способствует творческому развитию, повышает интерес к движениям, развивает логическое мышление и речь. Очень часто играю с детьми в игры по их желанию. Учитывая индивидуальные особенности малоподвижных детей, стараюсь вовлечь их в такие игры, которые им больше нравятся, и предлагаю ведущую роль. Все приемы и методы применяю индивидуально с учетом интереса ребенка к играм и разным видам деятельности.

Особое внимание так же уделяю развитию движений после дневного сна. Когда дети просыпаются, провожу взбадривающую гимнастику в постели.

Использую упражнения в игровой форме на все группы мышц. Это помогает взбодрить детей после сна и приготовить свой организм к закаливающим процедурам. После взбадривающей гимнастики дети проходят в групповую комнату, где принимают контрастные воздушные ванны, ходят по ребристой доске, по резиновым коврикам с шипами и выполняют упражнения на координацию движений. Затем переходят на сухое обтирание ваткой всех частей тела (руки, грудь, спина, ноги). Дети растирают кожу до лёгкого покраснения.

Кроме перечисленных методов оздоровления использую методику «Алфавит телодвижений». Когда ребенок движением изображает знакомую букву, изученную ранее. Таким способом дети лучше усваивают знания по обучению грамоте и у них развивается моторика, ловкость, гибкость, выносливость, глазомер.

Вопросы физического воспитания решаю в тесном контакте с семьей. Использую разные виды агитации. Родители с интересом принимают участие в физкультурных мероприятиях, праздниках, пополняют атрибутами спортивный уголок. Благодаря такой работе удалось найти взаимопонимание с семьей в осуществлении задач физического воспитания.

Анализируя проделанную работу, пришла к выводу, что только комплексное использование различных форм и методов здоровьесберегающей модели в режимных моментах дает положительный результат. Это способствует сохранению и укреплению здоровья, обогащению новых впечатлений, расширению кругозора, яркой эмоциональной речи, положительного отношения со сверстниками, формированию осознанного отношения ребенка к своему здоровью.

Результат мониторинга на конец учебного года показал высокий уровень физической подготовленности старших дошкольников.

Таким образом, можно с уверенностью говорить об эффективности здоровьесберегающих технологий, которые способствуют не только общему укреплению здоровья, но и формированию убеждений ребенка в необходимости здорового образа жизни.

Литература:

1. Аронова Е.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. М. 2019 г.