

## **РАЗВИВАЮЩАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ САДУ**

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Проблема состояния физического и психического здоровья подрастающего поколения является сегодня поистине глобальной. Особую остроту она приобретает в современных российских условиях, где высокие показатели детской заболеваемости и смертности приобрели характер устойчивой и прогрессирующей тенденции.

Работа нашего коллектива нацелена на выработку новых подходов в построении развивающей оздоровительной работы.

Развивающая оздоровительная работа в нашем учреждении отражает две линии современных здоровьесберегающих технологий: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы. Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности.

Правильно организованная двигательная активность способствует формированию личности ребенка. У ребенка появляются такие важные качества, как самостоятельность, активность, инициативность, формируется смелость и разумная осторожность. Дети приобретают в процессе двигательной деятельности навыки общения со взрослыми и сверстниками, учатся согласовывать свои действия с требованиями взрослых и действиями с других детей.[1, с. 4-5]

Основными задачами нашего детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

Таким образом, триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение.[2, с.6-8]

Ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм организации здоровьесберегающей работы: физкультурные занятия, самостоятельная двигательная деятельность детей, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, гимнастика на улице, физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, закаливающие процедуры, физкультурные прогулки (в парк, на стадион), физкультурные досуги, спортивные праздники.

Мы в своей практике используем следующие здоровьесберегающие технологии:

• ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

**Ритмопластика** - 2 раза в неделю со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку.

**Динамические паузы** - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** - как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе – малой, средней и высокой степени подвижности ежедневно для всех возрастных групп. Для дошкольников используют лишь элементы спортивных игр.

**Элементы логоритмики** – 1 раз в неделю во вторую половину дня.

**Релаксация** - в любом подходящем помещении, для всех возрастных групп. Воспитатели используют спокойную классическую, звуки природы.

**Пальчиковая гимнастика** - с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз** - ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

**Дыхательная гимнастика** - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Динамическая гимнастика** - ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

**Корригирующая гимнастика** - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

**Занятия на основе фитнес-йоги** – 2 раза в неделю со средней группы.

• ***Технологии обучения здоровому образу жизни:***

**Физкультурное занятие** - 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на улице на спортивной площадке. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**Проблемно-игровые тренинги** в свободное время, можно во второй половине дня. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**День здоровья** - 1-2 раза в месяц со среднего возраста. Это один из самых зрелищных массовых мероприятий в нашем ДОУ, так как является своеобразной формой организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Цикл занятий «Будь Здоров»** - 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста.

**Массаж и самомассаж** – Проводиться в утренние часы и после дневного сна, по специальной методике «Су – джок». Показан детям с частыми простудными заболеваниями.

• **Коррекционные технологии.**

**Звукотерапия** - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

**Сказкотерапия** - 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

**Целебная сила цвета** - Правильно подобранные цвета интерьера в наших группах снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Все это позволило создать в ДОУ реально действующую модель развивающей оздоровительной работы и неукоснительно выполнять гуманный принцип медицины и педагогики «Не навреди!»

*Литература*

1. Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей и родителей – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2008. -112с.
2. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88с.