Оздоровительная работа в ДОУ

*Пучнина Вера Петровна*

*инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад «Аленка»*

Для повышения двигательной активности и формирования устойчивой привычки к здоровому и активному образу жизни у дошкольников в нашем детском саду применяются в комплексе следующие физкультурно-оздоровительные технологии:

* Утренняя гимнастика
* Физкультурные занятия: 2 в спортивном зале и 1 на свежем воздухе
* Динамические паузы
* Дыхательные упражнения
* Пальчиковая гимнастика
* Гимнастика для глаз
* Гимнастика после сна
* Спортивные праздники,досуги, развлечения
* Спортивные игры
* Дополнительное занятие «Здоровячок»

Утренняя гимнастика (УГГ) обязательная часть режима дня. Проводится ежедневно в тёплое время года на свежем воздухе, зимой в спортивном зале. Применяя на занятиях УГГ музыкальное сопровождение и различные предметы (гимнастические палки и обручи, разноцветные флажки и ленточки, мячи и д.р. предметы в соответствии с возрастной группой) дети получают эмоциональную радость от движений и хорошее настроение на весь день.

На физкультурных занятияхдети приобретают новые двигательные навыки и умения, формируются важные физические качества, которые помогут им в повседневной жизни преодолевать трудности, а также приобретают красоту движений и тела. Физкультурные занятия на свежем воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма и укреплению здоровья.

Для переключения на новый вид деятельности используютсядинамические паузы. Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, которые предупреждают утомляемость и улучшают работоспособность удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Динамические паузы развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют детей между собой, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично. Так как упражнения для детей младшего возраста носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата.

Для развития мелкой моторики и речи, которые взаимосвязаны, воспитатели используют пальчиковую гимнастику.

Для расслабления глаз воспитатели так же регулярно проводят с детьми гимнастику дляглаз в течении 7 – 8 минут до и после занятий.

После сна используют в группах специальные упражнения для пробуждения, ходьбу по ребристым и массажным дорожкам босиком и в облегчённой одежде для воздушного закаливания.

Спортивные праздники, досуги, развлечения разнообразят физкультурные занятия, способствуют закреплению и совершенствованию приобретённых ранее навыков, воспитывают патриотизм, бойцовский характер, чувство товарищества и командное единство. Совместное участие родителей и детей в спортивных и музыкальных мероприятиях укрепляет семейные отношения и ценности, родительский авторитет ( воспитание на примере старших).

Ознакомление и обучение детей спортивным играм повышают интерес к занятиям физической культурой и популяризации этих видов спорта.

Дети нашего детского сада знакомятся с разными подвижными и спортивными играми (баскетболом, мини-футболом, пионерболом, бадминтоном, городки, прыжки через короткую и длинную скакалку, игры кольцеброс). Для повышения двигательной активности на прогулках в зимнее время строятся вместе с детьми на спортивной площадке снежные крепости, которые затем в командных играх завоёвывают. Лепят снеговиков, играют в активные командные подвижные игры ( Два мороза, цепи кованные и др.) В тёплое время на асфальтированных дорожках вокруг детского сада и групповых участках наносится разметка для игр с прыжками, на внимание, на развитие координации движения, на закрепление цветов, счёта, геометрических фигур , беговые дорожки для бега на перегонки.

На групповых участках есть качели, рукоходы, кольца для забрасывания мячей, горки для скатывания, лесенки для лазания.

На кружке «Здоровячок» дети знакомятся с понятием правильной и неправильной осанки, что такое плоскостопие и разучивают упражнения, которые предупреждают нарушения осанки и помогают скорректировать уже те или иные нарушения осанки. Упражнения выполняются на гимнастической стенке, в ходьбе по канату, специальным массажным «кочкам», ребристой дорожке, мешочкам с песком, из различных исходных положений. Так же дети знакомятся с необходимостью в правильном питании и гигиеническими нормами при занятиях физическими упражнениями.

Таким образом, день в детском саду организован и спланирован так, что разнообразная двигательная активность присутствует на протяжении всего дня, дети привыкают к необходимости активного отдыха.

Литература:

* чтение методической, педагогической предметной литературы (статьи и разработки профессора М.Т.Матюшонока «Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки»,
* Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Клюева МН. - СПб.: Детство - Пресс, 2007
* Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет» Мозайка-Синтез, Москва, 2021г.
* Степаненкова Е.А. «Сборник подвижных игр» для занятий с детьми 2-7 лет Мозайка-Синтез, Москва, 2021 г.
* Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика» в ясельных группах детского сада 2-7 лет, Мозайка- Синтез, Москва, 2021 г.
* Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
* Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.
* Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие/Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой. -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
* Павлова Н.М. «Ритмические сказки» для детей 3-7 лет, Детство–Пресс, СПб 2017г.