Выступление на педагогическом совете на тему:

Организация физкультурно- образовательной работы в СП д.с. «Рябинушка»

(из опыта работы)

Сорокина Т.В.

Сентябрь 2016 г.

Уровень состояния здоровья (физического и психоэмоционального) детей как дошкольного и школьного возраста ежегодно падает. Это зависит от множества причин, в том числе и от двигательного и эмоционального отдыха, низкого уровня знания о ЗОЖ.

Реалии современного мира ( технологенные катастрофы, экологические катаклизмы, некачественная вода, химические добавки в продуктах питания, электронно-лучевое облучение при злоупотреблении компьютерными играми и телевизором, постоянно звучащая рок- музыка, социальная напряженность в обществе, дискомфортные условия для проживания во многих регионах, быстрое истощение резервных возможностей организма зимой, резкие перепады атмосферного давления, температуры и. т. д.) подтверждают актуальность валеологической темы в дошкольном образовании. Отношение детей к своему здоровью - фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста.

Именно поэтому в детском саду и дома следует воспитывать у ребенка:

-привычку в чистоте, аккуратности, порядку;

-основы культурно- гигиенических навыков;

-элементов самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности;

-понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие;

-умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда предотвращать их.

Все эти задачи стоят в программе нашего учреждения. Анализ их позволяет выделить главные задачи, встающие перед педагогом при воспитании у дошкольников привычки к ЗОЖ. Дети должны научится:

-определять свое состояние и ощущения;

-понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;

-выполнять гигиенические требования к телу и одежде;

-использовать знания о том, что полезно и что вредно для организма.

Важно отметить, что полноценная готовность ребенка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков ЗОЖ. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, которая обуславливает сам стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как эту жизнь и здоровье сохранить в окружающей среде, полной незаметных опасностей.

Система физкультурно- оздоровительной работы.

В нашем СП созданы благоприятные условия в помещении для игр и образовательной деятельности:

-соблюдение правил санитарии и гигиены;

-организация сквозного проветривания (3-5 раз в день в отсутствии детей);

-поддержание температуры воздуха в группе (20-22 С).

Физические упражнения:

-утренняя гимнастика;

-физическая культура;

-подвижные игры;

-гимнастика после сна;

-спортивные игры.

Выполнение режима дня.

Организация рационального питания.

Закаливающие процедуры:

-прогулки на свежем воздухе;

-водные процедуры (умывание, игры с водой);

-босохождение;

-воздушные ванны.

Активный отдых:

-праздники, развлечения;

-дни здоровья;

-игры- забавы.

Организация развивающей среды:

-физкультурный уголок;

-дидактические, настольные игры, альбомы;

-таблицы, модель на валеологическую тему.

Работа с родителями:

-родительские собрания;

-беседы, консультации;

-анкетирование;

-письменные консультации ( «Уголок здоровья»)

Нетрадиционные формы оздоровления:

-точечный массаж;

-дыхательная гимнастика;

-пальчиковая гимнастика.

Чтение художественной литературы.

Дошкольный возраст- наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычке к чистоте. Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Для их выработки дети учатся закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, мыть лицо, досуха вытирать личным полотенцем, пользоваться носовым платком.

Повторность режимных моментов, постоянство требований обеспечивает прочность знаний и навыков самообслуживания, помогает при воспитании самостоятельности. Большую помощь также оказывает художественная литература: рассказы Л. Воронковой «Маша- растеряша», стихи К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», З. Александровой «Что взяла, клади на место» «Топотушки», Ю.Тувима « Письмо ко всем детям по одному важному делу», И. Муравейка «Я сама», а также народные песенки и потешки. Некоторые стихи и потешки дети заучивали на память.

В закреплении навыков умывания, воспитания опрятности и аккуратности большую роль играют познавательные НОД, дидактические игры. Но главное внимание уделяется повседневнему закреплению у малышей культурно-гигиенических навыков и самостоятельности. При этом используются такие разнообразные приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение. Многократно детям показывается, как удобно есть, сидеть за столом вытирать рот после еды. Применяется метод поручений ( «Принеси», «Подай», «Убери на место»), который способствует закреплению понятия о том, что игрушки после игры и чайную чашку со стола надо убирать на место.

Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздух, поскольку усиливается обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все времена года способствует закаливанию организма, повышению его работоспособности и снижению заболеваемости.

Для формирования привычки ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится и утренняя гимнастика. Один-два раза гимнастика проводится под музыку, но прежде выполняются дыхательные упражнения. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Может делаться как с младшими детьми, так и со старшими, 2-3 раза в день.

Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними проводятся физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них обновляются не реже 1-2 раза в месяц. Запомнились первые реакции детей на физкультминутки. Это были улыбки и радость от того, что во время занятий вдруг начинается словесная игра с движениями. Дети прослушали беседу о том, что физкультминутки помогут им вырасти сильными, что взрослые люди на заводах, фабриках, ученики в школах- все проводят физкультминутки для того, чтобы немного отдохнуть и с новыми силами приступить к работе.

В работу также включается массаж рук, поскольку интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует к ним прилив крови. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Пальчиковый массаж тоже используется на занятиях, как и физкультминутки.

Также проводятся занятия «Микробы и бактерии», на котором дети разглядывали грязную воду, они очень ответственно начали подходить к мытью рук, к подстриганию ногтей. Занятие «Витамины в нашей пище» способствуют тому, что дети по другому начали относиться к еде: теперь они стараются съедать салаты, фрукты, овощи, пить молоко.

Я также знакомлю детей с тем, как устроено тело человека. В доступной форме, привлекая иллюстративный материал. Я рассказываю о его основных системах и органах, обращая внимание на необходимость прислушиваться к своему самочувствию.

В итоге можно сделать вывод, что данная деятельность принесла определенные результаты: дети знают пользу физических упражнений, свежего воздуха, воды, массажа для своего здоровья.

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным- бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со своими сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача- научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.