

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников посредством активизации двигательной активности

Подготовили: Янченко Полина Петровна, воспитатель, первая КК

Загибалова Алена Сергеевна, воспитатель, СЗД

Пояснительная записка

Аннотация

В данной работе описывается опыт работы по использованию нетрадиционного физкультурного оборудования для организации развивающей предметно-пространственной среды в группе и обоснована значимость использования данного оборудования для развития двигательной активности ребёнка.

Актуальность

На сегодняшний день очень актуальной в деятельности любого ДОУ является физкультурно-оздоровительная работа, основная задача которой – способствовать укреплению здоровья детей, совершенствовать их физическое развитие, двигательную активность.

Многие известные педагоги отмечают, что движение является важным средством не только развития, но и воспитания ребенка, способствует формированию его как личности. С помощью собственных движений, сопровождаемых соответствующими словами взрослых, ребенок познает окружающий его предметный мир, выражает свое отношение к нему, учится целенаправленно действовать в нем. Именно в движениях начинают просматриваться первые ростки смелости, решительности, выносливости, настойчивости маленького ребенка, которые в будущем станут формой проявления этих и других важных качеств личности. В играх с движениями и правилами ребенок приобретает навыки человеческого общения, осваивает опыт социального поведения.

Таким образом, двигательная активность, является не только фундаментом настоящего и будущего здоровья и физического развития ребенка, но и представляет собой условие для его психического развития, формирования его как личности.

Описание опыта

Цель: формирование потребности у дошкольников в движении и приобщение их к здоровому образу жизни посредством использования нестандартного физкультурного оборудования.

Задачи:

- развивать движения и совершенствовать двигательные функции;
- достигать необходимой для возраста физической подготовленности;
- предупреждать нарушения опорно – двигательного аппарата;

- воспитывать положительные нравственно – волевые черты личности, активность, самостоятельность;
- создавать благоприятные условия для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;
- приобщать детей к занятиям физической культуры и спорту.

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является двигательная активность детей. Основная задача — улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков (ходьба, бег, метание, лазание и т.д.) и двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость). При этом должны решаться задачи оздоровления, образования и воспитания.

В нашей группе созданы условия для физического развития детей. Вся работа по физическому воспитанию строится с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья детей.

В группе созданы условия для самостоятельной двигательной активности детей. Организован физкультурный уголок, в котором представлено оборудование, побуждающее к двигательной деятельности (мячи, обручи, скакалки и т. д.).

Использование имеющегося спортивного оборудования способствует эффективной организации педагогического процесса, позволяет успешно решать задачи дидактического и оздоровительного характера.

Задача воспитателя: научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильно использовать физкультурное оборудование.

Согласно ФГОС ДО развивающая предметно – пространственная среда должна быть насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Наш спортивный уголок отвечает данным требованиям. Уголок активно используется в течение дня (индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей).

Наряду с фабричным спортивным оборудованием в группе используем нестандартное оборудование, изготовленное педагогами и родителями.

Нестандартное оборудование - это всегда дополнительный стимул для физкультурно - оздоровительной работы, поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном уголке, если есть желание и фантазия.

Новый инвентарь вызывает положительный эмоциональный настрой у детей, интерес к физкультурным упражнениям, спортивным играм, развивает воображение, обогащает творческий потенциал ребёнка, воспитывает дружеские взаимоотношения между детьми.

В своей работе мы используем разнообразное нестандартное оборудование.

Дорожки здоровья: используются для профилактики плоскостопия и закаливания детей. Известно, что «дорожки здоровья» положительно

воздействуют на процессы, происходящие в организме, делая массаж стоп, на которых расположено множество активных точек.

В наличии имеются: деревянная ребристая дорожка для ходьбы, массажные коврики, массажная коробка, индивидуальные массажные коврики, массажёр, мешочки с крупой для ходьбы, бросовый материал для захвата и переключивания пальцами ног.

Мешочки для метания, гантели: мешочки, наполненные песком, развивают меткость, глазомер, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. Гантели используем для развития силы рук, для занятия ОРУ, а также для удержания баланса.

Для игр и упражнений в бросании и ловле – кольцоброс, мячи разных размеров, мешочки для метания, мишени, кегли: кольцоброс (готовый и самодельный), баскетбольное кольцо, мячи, мишени, кегли, ракетки для тенниса, мешочки для метания, бильбоке, ладонь, дартс, баскетбол, груша боксёрская, «попади в цель», дорожка «классики».

Палочки - моталочки: используются для эффективной тренировки мелкой моторики пальцев рук; совершенствуется ловкость, координация и быстрота движений.

Султанчики, флажки, ленты, платочки: используются для занятий ОРУ, в подвижных играх, эстафетах, выполнения танцевальных упражнений и дыхательной гимнастики.

«Ураган в бутылке»: применяется для дыхательных упражнений.

«Киндер-бол» - используется для развития глазомера, координации мелких движений, тренировки мышц предплечья и кисти рук.

Шапки-маски: дети применяют для подвижных игр; создаётся эмоциональный настрой, развивается фантазия, ребёнок раскрепощается.

Для подвижных и малоподвижных игр используются: маски, эмблемы, ленточки, гимнастические палки, флажки, платочки, настольная игра «Твистер», «Классики», настольный хоккей, гантели, паутина, ширма, «Лабиринт паука».

Для игр и упражнений с прыжками: скакалки, обручи, «резиночки», кубики.

Для перешагивания: канат, перекладина, барьеры.

На прогулку дети с удовольствием берут с собой разнообразный выносной материал: мячи, бадминтон, скакалки, обручи, резинка, лопаты, летающая тарелка, бумеранг, султанчики, боулинг, клюшки.

Педагогами созданы картотеки подвижных игр, хороводных игр, пальчиковых игр, гимнастики после сна, упражнений и игр по здоровью-сбережению, которыми при желании могут воспользоваться родители воспитанников. Имеется иллюстрированный материал по летним и зимним видам спорта.

Группе имеется разнообразный дидактический материал: тематические альбомы, журналы, игры на тему спорта: дидактическая игра «Виды спорта»;

книжки-малышки «Загадки о спорте», «Ребусы о спорте», развивающая настольно-печатная игра-бродилка «Виды спорта», шахматы, шашки.

Практический результат

При использовании нестандартного физкультурного оборудования дети усовершенствовали двигательные функции; достигли необходимой для возраста физической подготовленности, научились предупреждать нарушения опорно – двигательного аппарата через разнообразные упражнения. Научились самостоятельности в коллективных спортивных играх и развлечениях.