

Бутова Ольга Владимировна
инструктор по физической культуре
МАДОУ ДСКВ «Югорка»
город Покачи, ХМАО-Югра

Эффективные формы физического развития дошкольников в ДОУ по сохранению и укреплению физического здоровья детей

Вступительное слово «Притча о здоровье».

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы.

- Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!» Значит, здоровье-то оказывается, спрятано и во мне, и в каждом из нас, и в каждом ребёнке».

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому, сохранить здоровье наших воспитанников – общая задача всего педагогического коллектива и родителей.

В нашей дошкольной организации получила широкое применение здоровьесберегающая практика с различными эффективными формами работы, элементами здоровьесберегающих технологий, которые являются неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Мы, как современные педагоги, наряду с традиционным образованием, используем инновации и эффективные формы физического развития детей.

Здоровье наших детей укрепляется в разнообразных формах физического развития.

1. Физкультурные занятия, направлены на решение следующих задач:

- укреплять здоровье детей, повышать функциональные и адаптационные возможности организма, умственную и физическую работоспособность;
- гармонично развивать все звенья опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- совершенствовать двигательные навыки, воспитывать двигательные качества;
- воспитывать интерес и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение дня: утренняя гимнастика, *которая* направлена на оздоровление, укрепление и повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей; физкультминутки (в физкультминутки включаются профилактические упражнения для глаз «Муха» - следить за воображаемым насекомым глазами, «Раскрашивание» - закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран, мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом, закончить раскрашивание

самым любимым цветом; дыхательная гимнастика, подвижные и спортивные игры, бодрящая и корригирующая гимнастики.

На своих занятиях мы стараемся обеспечить высокий уровень активности детей на занятиях, направить свои усилия на то, чтобы дети испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать физические и психические качества и получали удовлетворение от этой деятельности.

3. Гимнастика с фитбол-мячами, которая пользуется большой популярностью среди детей-дошколят. Упражнения на таких мячах несут оздоровительный эффект, что подтверждено опытом врачей многочисленных специализированных центров. За счёт вибрации (при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия дошкольников, оказывают стимулирующее влияние на растущий организм. Мяч развивает мелкую моторику ребёнка, что напрямую связано с развитием интеллекта, а также, является прекрасным средством для развития такого физического качества, как ловкость.

4. Активный отдых детей. Традиционно проводятся физкультурные праздники, Дни здоровья, праздники, посвящённые 23 февраля, Дню отца, «Дню Матери», Фитнес для мам, «Осенний лист», «Кросс Нации», а также участие детей в спартакиадах и соревнованиях различного уровня, где дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений).

5. Для релаксации-расслабления используем упражнения на растяжку (как на суше, так и в воде). Эти упражнения называются **стретчинг-упражнения**. Методика таких упражнений основывается на статических растяжках мышц тела, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её. Такие упражнения оказывают глубокое оздоровление на весь организм.

6. Игровой самомассаж, является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Массаж проводится самим ребёнком или друг другу с помощью колючих мячиков, и ручных массажёров. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления.

7. Немаловажное значение имеют и **занятия оздоровительного характера** (всевозможные корригирующие упражнения) — это различного рода массажные дорожки, массажные коврики, массажные мячи ходьба по мелким предметам, катание ногой палочки (эти упражнения предупреждают развитие плоскостопия), а ходьба с мешочком на голове – вырабатывает навык правильной осанки и стереотип правильной походки.

8. Учитывая, что в дошкольном возрасте доминирует визуальное восприятие, подача информации в виде зрительных образов наиболее эффективна для достижения результатов. Поэтому, на своих занятиях применяем современные **информационно-компьютерные технологии**, которые помогают нам в доступной игровой форме объяснить детям необходимую информацию о сохранении здоровья и привить им определённые навыки ЗОЖ.

9. Сегодня у нас появилась новая форма, новый стимул – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». **Программа по подготовке детей к сдаче нормативов ГТО** стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Разработанная в ДОУ программа «Нам со спортом по пути – ГТО ждёт

вперед!»! предусматривает подготовку и мотивацию детей 6-8 лет к сдаче I ступени норм «ГТО», совершенствование физических качеств современного дошкольника и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Как результат системы эффективной работы, ежегодно старшие дошкольники принимают участие в Спартакиаде, проектах, соревнованиях, зачётах, в сдаче нормативов ГТО, проводимых на муниципальном уровне среди детских дошкольных образовательных учреждений, где наши воспитанники показывают отличные результаты, занимают призовые места, награждаются грамотами и медалями.

10. Закаливание – важное звено в системе физического воспитания детей. Поэтому, наряду с физическими упражнениями для стимуляции двигательной деятельности широко используется **занятия плаванием**. Занятия в воде являются стимулом к активному развитию ребёнка, воздействуют на все органы и системы детского организма. Это универсальное средство закаливания физического развития воспитания. Занятия в бассейне чередуются с другими формами физкультурно-оздоровительной работы. Сочетание занятий в воде с регулярными занятиями физкультурой, играми, рациональным режимом дня даёт положительный эффект в сохранении и укреплении здоровья детей.

11. Корректирующие упражнения в воде для укрепления мышц спины, плечевого пояса, коррекции нарушения осанки, плоскостопия и т.д. с использованием **современного стандартного и нестандартного оборудования**.

Современное стандартное оборудование — это:

- **Аквагантели**, усиливающие нагрузку на определённые мышцы;
- **Тонущие палочки**, используемые при обучении погружения в воду с головой и ориентирования в воде. Также они предназначены для тренировки навыков подводного плавания, улучшения техники ныряния и совершенствования навыка ориентации под водой;
- **Нудлсы**, являются как поддерживающим, так и увеличивающими нагрузку оборудованием;
- **Нарукавники** – поддерживающее средство, позволяющее держать тело в горизонтальном положении и т.д.

12. Обучение каждому новому плавательному движению требует от ребёнка определённой готовности, поэтому оно сводится к **игре**. Эмоциональная насыщенность игры во время занятия позволяет ребёнку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои индивидуальные и подражательные способности.

Для освоения сложных плавательных упражнений, таких как кроль на груди и кроль спине - проводится индивидуальная работа. Использование такого подхода позволяет освоенные навыки сделать более прочными.

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, использовать полученные знания в повседневной жизни. Такой комплексный подход помогает решить основные задачи физкультурно-оздоровительной работы по укреплению физического развития и двигательной подготовленности детей.

Хочется отметить, что работа физическому развитию детей осуществляется комплексно, ежедневно, с участием всего педагогического коллектива, мы, в свою очередь, продолжаем изучение современных подходов в физическом воспитании дошкольников, разрабатываем и внедряем современные инновации с целью обеспечения качества физкультурно-оздоровительной работы в условиях образовательного процесса.