

Смоленское областное государственное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

Выступление
«Я здоровье берегу»

Акимова Елена Михайловна
педагог дополнительного образования

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре. «Здоровый образ жизни», «Физическая культура личности», «Физкультурная образованность» - эти словосочетания все чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляет ее неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человек - здоровье, оно немислимо без систематических занятий физическими упражнениями. Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы от 0 до 7 лет, закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка.

Решение проблемы снижения общей заболеваемости возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы, проведение неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей.

Главной нашей задачей является выработка у детей разумного отношения к своему организму, привитию необходимых санитарно-гигиенических навыков, обучение вести здоровый образ жизни с раннего детства.

В группестаршего дошкольного возраста, изучив различные формы организации оздоровительных мероприятий мы создали свою систему физкультурно-оздоровительной и профилактической работы, которую постоянно совершенствуем. Все необходимые условия для укрепления здоровья наших детей у нас есть: физкультурный зал, дорожки здоровья, спортивное оборудование, атрибуты для игр, фитобар. Физическое здоровье малышей неразрывно связано с их техническим здоровьем эмоциональным благополучием, поэтому в групповой комнате организовали уголок уединения.

Система здоровьесберегающих технологий в работе с детьми включает в себя физкультурно-оздоровительные мероприятия. Для профилактики заболеваний в своей группе мы проводим, хорошо известную всем традиционную оздоровительную гимнастику после дневного сна. С учетом индивидуальных особенностей детей включает щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Сочетаем с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастики, профилактикой и нарушением осанки, плоскостопия,

упражнениями для глаз комплексы оздоровительной гимнастики после сна составляем на две недели, за это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года. Проводим физкультурные занятия.

В нашем дошкольном учреждении имеются все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях. В специально оборудованном зале со всеми необходимыми атрибутами и инвентарем.

Свои занятия организуем в игровой форме, немного фантазии - и достаточно сложная для малышей деятельность превращается в увлекательное дело. Хороших результатов в усвоении детьми движений, используя разные способы организации на одном занятии (*когда они сменяют лил дополняют друг друга*). Во время занятий учитываем разную степень их подвижности, дифференцированно подходим к дозировке физических упражнений. Детей любой степени подвижности заинтересовываем путем «обыгрывание» пособия, использования игрового образа. В методике занятий с малышами главное заключается в определении величины необходимой физической нагрузке с учетом индивидуального развития и состояния здоровья каждого ребенка.

Особенно эффективным для улучшения и укрепления здоровья мы считаем дыхательные упражнения. Дыхательная система детей не совершенна, поэтому, чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, воспаляющая, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому, прежде, чем проводить дыхательную гимнастику мы хорошо проветриваем помещение: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания

Дыхательная гимнастика в младшем дошкольном возрасте преследует следующие задачи:

1. повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
2. развитие дыхательной мускулатуры; увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо - и кровообращения в легких улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения. Такие занятия мы проводим 2 раза в неделю, в облегченной одежде, в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха не выше 17 градусов, в утренние часы, не ранее чем через час после приема пищи, от 10 до 15 минут. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным или усиленным выдохом. Этого мы достигаем произнесением гласных звуков (*aaa, ууу, ооо*), шипящих согласных (*ж, ш*), и сочетаний звуков (*ах, ух, ох*)

Такие дыхательные упражнения проводим в игровой форме (*жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.*) В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, игрушек. Контролируем, чтобы вдох у детей происходил только через нос.

Важным фактором здоровьесберегающих технологий мы считаем работу с родителями. Для поддержания «обратной связи» с семьей мы предлагаем воспользоваться такой формой взаимодействия, как система домашних заданий. Живой интерес педагога к успехам каждого ребенка залог конструктивного диалога с родителями и фактор оценки деятельности воспитателя. Во время формулировки задания на дом мы считаем важным объяснить родителям, почему необходимо выполнять те или иные упражнения. Беседуя с родителями о достоинствах или недостатках их ребенка, о результатах выполнения тех или иных заданий, прибегаем к примерам, описанным в литературе; не сравниваем конкретного ребенка с другими детьми группы, потому, что мера здоровья и развития ребенка строго индивидуальна: что хорошо и нормально для одного, не всегда целесообразно и полезно для другого.

Кроме дыхательной гимнастики, в своей группе мы применяем точечный массаж, который повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, трахеи, бронхов и других органов. Под действием точечного массажа организм сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного эффективнее и безопаснее таблеток. Для повышения сопротивляемости организма к простуде и заболеванию верхних дыхательных путей мы проводим точечный массаж особых зон грудной клетки и лица, которые являются важными регуляторами деятельности внутренних органов.

Таким образом, используя данный комплекс здоровьесберегающих технологий, мы добились снижения уровня заболеваемости, повысилась посещаемость детей, достигли положительных результатов в воспитании здорового ребенка, формировании ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.