

Движение — это жизнь.

Ничего не истощает и не
ослабляет человека,
как продолжительное
физическое бездействие.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время, является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения, так как в этот ответственный период жизни человека - период детства, формируется его психическое, физическое здоровье, закладываются основы нравственной личности.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры, рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате закладываются фундамент здоровья, происходит совершенствование жизненно-важных систем и функций организма. Недаром, выдающийся педагог В. А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей, зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Ни в какой период жизни физическое воспитание не связано так тесно, как в первые 6 лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности, гармонического и физического развития.

Актуальность проблемы в том, что за последние 10 лет появилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей, посещающих образовательные учреждения. По данным ЦЕНТРА РАММ около 85% детей имеют отклонения в состоянии здоровья — от легкой степени выраженности до тяжелой патологии. Увеличились случаи (гипокинезии) - недостатка движений, что вызывает целый комплекс нарушений в функционировании

организма, который принято обозначать как ГИПОДИНАМИЮ. Для детей потеря в движении — это потеря в развитии, здоровье, знаниях.

Подписанное Правительством России Постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показывает беспокойство государства за будущее страны. Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Именно поэтому **целью** моей работы является охрана и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, создание всех необходимых условий для их нормального физического развития.

Я ставлю перед собой следующие **задачи**:

1. Формирование физических качеств и двигательных навыков и умений дошкольников.
2. Воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.
3. Воспитание положительного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Чтобы привить детям потребность в здоровом образе жизни они должны знать:

- значение здорового образа жизни;
- осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;
- обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;
- взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;

- научиться приемам самомассажа;
- усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья. Как правильно вести себя в обществе.

Я считаю, что для здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса в детском саду необходима система мер, учитывающая важнейшие характеристики среды и условия жизни ребенка, воздействующие на его здоровье. Эффективность учебно - воспитательного процесса в дошкольном учреждении во многом зависит от правильной организации физкультурно - оздоровительной работы, при этом очень важно рационально чередовать различные формы деятельности детей.

К ним относятся:

- 1) Физкультурные занятия.

Физкультурные занятия - основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.



2) Физкультурно - оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения на улице, закаливающие мероприятия).

ЗАНЯТИЯ НА ВОЗДУХЕ



- 3) Активный отдых (физкультурные досуги, дни здоровья, самостоятельная активная деятельность, походы).
- 4) Занятия по программе Лазарева «Здравствуй»



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРОГРАММЕ ЛАЗАРЕВА «ЗДРАВСТВУЙ»

Воспитывать культуру здоровья, желание быть здоровым



РОСТИК - ДИЕТОЛОГ

Научит правильно выбирать продукты питания, расскажет о пользе и вреде сахара и соли, все о витаминах



ЯНИК - УЧЕНЫЙ

Поможет узнать как наладить здоровье, какой массаж сделать, какой звук поможет, в общем все обо всем знает и понимает



ЙОНИК - ЭКОЛОГ НИКОГДА Я НЕ СЛЕЖУ, ТЫХО НОСИМОМ ДЫШУ

Научит нас правильно дышать, задерживать дыхание, длительно произносить звуки на выдохе



ОГНИК - СПОРТСМЕН НАУЧИТ ДВИГАТЬСЯ БЫСТРО, ЧЕТКО И ПРАВИЛЬНО



Орси - психолог

Научит делать массаж, ладить с людьми, учитывать собственные биоритмы



**КАПЕЛИЯ -
ГИГИЕНИСТ**
ОТ ПРОСТОЙ ВОДЫ И
МЫЛА У МИКРОБОВ
БЛЕКНЕТ СИЛА

**Научит
МЫТЬСЯ,
закаливаться**



**ВИОЛЕТТА
МУЗЫКАНТ**

Знает семь нот
здоровья и может
безошибочно
сказать какой звук
что лечит

- 5) Индивидуальная работа с детьми.
- 6) Спортивные секции и кружки.
- 7) Работа кружка по сказотерапии

Модель двигательного режима содержит следующие виды деятельности:

1 Ежедневную физкультурно-оздоровительную работу:

- утреннюю гимнастику;
- гимнастику после дневного сна;
- физкультминутки на учебных занятиях;
- подвижные игры и упражнения на прогулке;
- прогулки-походы;

2. Учебные занятия по физической культуре.

3. Музыкальные занятия:

- музыкально-ритмические движения;
- танцы.

4. Самостоятельную двигательную деятельность:

- на прогулках;

- в группах;
 - в семье, дома.
5. Формы активного отдыха:
- физкультурные досуги;
 - физкультурные праздники разной тематики;
 - физкультурные развлечения;
 - дни здоровья;
 - недели подвижных и спортивных игр;
 - олимпиады, спартакиады, турниры.

В течение дня в детском саду организуется прогулка. Прогулка - благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности, а также для закрепления подвижных, спортивных игр и упражнений. Физические упражнения на прогулке планируются воспитателем с учетом задач проведенного физкультурного занятия, как их закрепление. Во время прогулки проводится, как правило 2 игры. Важно для прогулки планировать не только подвижные игры, но и спортивные игры: зимой - элементы хоккея, весной, летом и осенью - футбол, баскетбол, бадминтон, городки. Не менее важны спортивные упражнения: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, в теплое время года - катание на велосипеде, самокатах.

Большое значение придаю развитию в детском саду таких форм активного отдыха, как физкультурные досуги, развлечения и праздники.

Моя работа с детьми строится по принципу: «Уча других – учишься сам». На занятиях я выступаю в роли помощника, а не педагога именно такой прием активизирует активность ребенка, способствует самостоятельности и самовыражению через движение. Во время занятий у детей улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. И еще каждый малыш должен знать, что он важен и нужен. "Мой успех – это успех моих воспитанников" Я своим дошколятам говорю: « Главное для меня - научить вас быть здоровыми. Думаете, что вы маленькие и не сможете этому научиться? Сейчас у вас есть заботливая мама, сильный папа, добрая бабушка, врач который вылечит вас. Это – физкультура!»

Я не ставлю своей целью достижения высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Моя задача заключается в том, чтобы помочь детям проявить собственные потенциальные возможности данные ему от рождения, а они есть у каждого. Моя дружба и понимание детей помогает мне находиться в их удивительном мире детства. Я вижу, как расправляются их плечи, выпрямляются спинки, как свободно они общаются друг с другом на занятиях, они поют, танцуют, превращаются в разных животных, шутят и смеются.

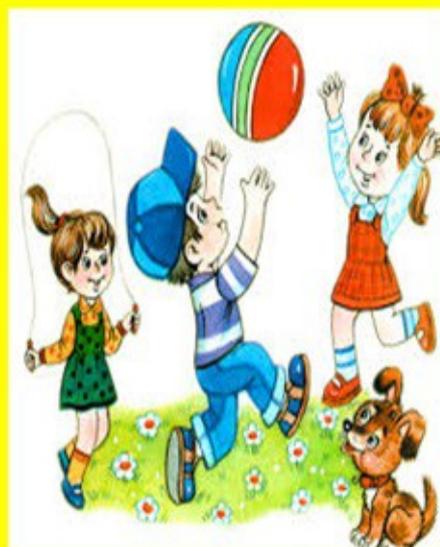
Результатом работы считаю то, что ребята на таких занятиях получают эмоциональный подъём, выявляют у себя позитивные качества характера такие как: находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность, эстетические потребности личности, излучают энергию, бодрость, которые возвращается ко мне по принципу бумеранга.

"Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье!" - сказал когда-то один философ. Я, и мои воспитанники с ним согласны".

Конспект занятия по валеологии для подготовительной группы «Хорошо быть здоровым»

Воспитателя Исаевой Ирины

Олеговны



Цель формировать представление о здоровье как об одном из главных ценностей жизни

Задачи

- 1 Познакомить детей с комплексом упражнений по укреплению осанки
 - 2 продолжать знакомить с разными видами спорта и разобрать зачем нужно ими заниматься
- Зсистематизировать знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, настроения, знаний о том что и как нужно делать, соблюдения культурно-гигиенических процедур, о взаимозависимости всех ЭТИХ КОМПОНЕНТОВ

Ход занятия:

Влетает Здравик на воздушных шариках, которые лопаются, и он падает (дети играли в обычные игры)

З.: Ой, ой кто меня пожалеет, бедный я бедный (дети подходят к нему и гладят, рассматривают и жалеют) Спасибо вам дети, а куда это я попал? (Ответы детей) Ну хорошо хоть попал по назначению... Я прилетел к вам с планеты Семитония, так как мы узнали, что у вас эпидемия и вы не знаете как с ней бороться. Вы хотите быть хлюпиками или здравиками (Здравиками) Это здорово, давайте встанем в круг дружбы и пошлем пожелания тем кого с нами сегодня нет (Дети передают пожелания своим заболевшим друзьям и посылают воздушный поцелуй) Ребятки, а как вы думаете зависит ли наше здоровье от настроения? (Ответы детей) А почему ваши гости такие грустные? Давайте подарим им комплименты и улыбнемся им, пригласив их в наш круг здоровья (дети приглашают гостей, говорят им комплименты и дарят улыбки) А теперь, чтобы они стали еще здоровее предлагаем вам исполнить элементы китайской гимнастики (Звучит песенка расцветания цветка Семитоника с движением к нему (см. приложение) Ну, а теперь пришло время самомассажа, но делать его надо чистыми руками, а почему?(ответы детей) Правильно, как говорит гигиенист Капелия: «От простой воды и мыла у микробов блекнет сила» Давайте повторим это вместе и отправимся мыть руки (моют руки и делают самомассаж Плюшевые мишки)

А как еще можно укрепить здоровье? (ответы детей) Я приглашаю вас в гости к спортсмену Огнику, готовы? Только скажите мне, пожалуйста, а где вы занимаетесь спортом? (Ответы детей) А может нам построить стадион? Среди вас есть строители готовые взяться за данное мероприятие? (разделение детей на две подгруппы по желанию) Я очень надеюсь, что когда мы вернемся нам будет, где показать свои умения.

Дети вместе с воспитателем отправляются в зал, где их ждут учителя здоровья

Здравствуй Огник, мы рады приветствовать тебя.

Здравствуйте, а вы знаете, что помогает нам двигаться? (Ответы детей) Молодцы, но главным является наш позвоночник и иногда от того, что мы неправильно сидим, он искривляется, а скривившись плачет. Вы готовы проверить, не плачет ли ваш позвоночник (тест: дети с мешочком на голове проходят по гимнастической скамейке) Молодцы, вы с честью справились с заданием, но чтобы так было всегда позвоночник нужно укреплять, и сегодня мой персональный доктор покажет вам, как делать упражнения, но чтобы они приносили большой эффект, мой друг эколог Йоник напомнит Вам как правильно дышать

Йоник: никуда я не спешу, тихо носиком дышу... Носиком вдохнули так, чтобы надулся шарик, почувствовали шарик, а теперь выдохнули. Сделаем еще раз, умницы, но не забывайте правильно дышать, когда будете выполнять упражнения

Ог.: А теперь возьмите коврики, расстелите их и дружно выполните упражнения (дети выполняют упражнения по видеоряду на экране) Теперь вы готовы к встрече с ученым Яником, который решил узнать у вас все о видах спорта (дети собирают картинки с видами спорта, затем рассказывают, что это за вид и что он развивает у спортсмена) Ну вы и молодцы, но какая же встреча со мной без игры. (игра «Ловишки с хвостиками») Ну, а чтобы зарядить вас большей энергией вставайте в круг здоровья и сыграем в игру «Веселые движения»... А теперь скажите, если спортсмен забудет хотя бы об одном из учителей здоровья будет ли у него успех? (игра «Что необходимо для здоровья»)

ЗД.: А теперь мы вернемся в группу и посмотрим готов ли стадион

Дети возвращаются в группу, где дети уже играют на готовом стадионе. Один из детей проводит экскурсию, а один из пришедших показывает, чему они научились.

Затем дети собираются в круг дружбы и подводят итоги (релаксация «Телевизор» и рассказ, что понравилось и что еще хотелось бы) Затем дети прощаются со Здравиком и отправляются на свой стадион, где идет взаимообучение



Воздушный поцелуй с нашими
пожеланиями заболевшим друзьям



Расцветай цветок здоровья



Моем руки перед массажем



Делаем самамассаж лица



Гимнастика для позвоночника



Дыхательная гимнастика



Вот веселая игра



Наш построенный стадион



Расслабление «Телевизор»



А теперь поиграем на нашем стадионе и научим друзей как укрепить свой позвоночник



Приложение

Расцветание цветка Здоровья

Дум, дум, дум, дудум, дуди (Руки собраны в бутон перед грудью,

Волшебство произойди поднимаются вверх, образуя круг,

Семитоник расцветай и бутоном возвращаются к груди.

И здоровье Фырки дай Движение повторяется до окончания слов. Затем руки вращаются перед собой 4 раза вперед и 4 раза назад, повторить по 2 раза в обе стороны. И рисуется большой круг вокруг ребенка, 3 раза.

Подробнее смотри в песенном приложении к программе
«Здравствуй» Лазарева