



**АДМИНИСТРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ П.МИХАЙЛОВСКИЙ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

30.06.2021 № _____

на № _____ от _____

п.Михайловский, ул.60 лет Победы,6
413540, Саратовская область
Тел.: (845-77) 2-28-61
Факс: (845-77) 2-22-09
эл.почта: zato@mihailovski.ru

**Заведующему МДОУ д/с
№1 "Сказка" МО
п.Михайловский
О.В.Большаковой**

"О направлении методических рекомендаций"

Уважаемая, Ольга Владимировна!

Администрация МО п.Михайловский во исполнение распоряжения № 378 от 30.06.2021 г. "Об утверждении мониторинга показателей качества образования по направлению "Система мониторинга качества дошкольного образования" направляет Вам методические рекомендации по применению форм работы с детьми в ДООУ по укреплению здоровья. Просим ознакомить педагогов МДОУ д/с №1 "Сказка" МО п.Михайловский с рекомендациями и использовать в практической деятельности.

Заместитель главы
руководитель аппарата
МО п. Михайловский
Саратовской области

О.А.Урубкова

Методические рекомендации

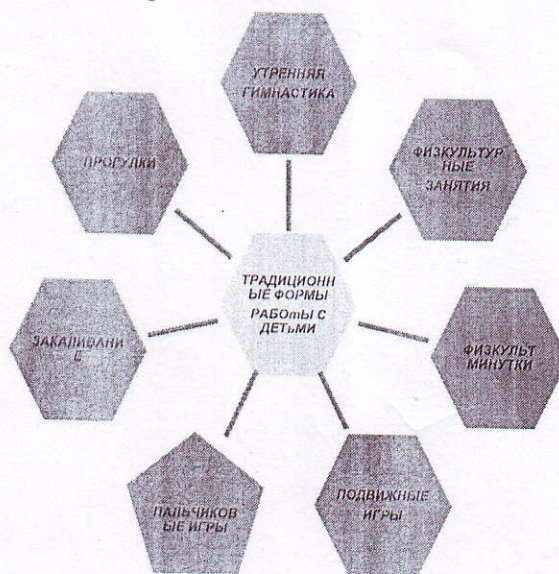
Применение форм работы с детьми в ДОУ по укреплению здоровья

Дошкольный возраст — это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры — одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребенка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья.

ФГОС ДО "направлен на решение следующих задач: охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия..." (см. п.1.6 ФГОС ДО). "Физическое развитие включает приобретение опыта в ... становлении ценностей здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами..." (см. п. 2.6 ФГОС ДО).

Поэтому организация работы по укреплению и сохранению здоровья детей является актуальной и занимает важное место в системе воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Поэтому детский сад должен заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в ДОУ педагоги должны помочь ребенку, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять свое здоровье. Используемый комплекс современных форм работы с детьми по сохранению и укреплению здоровья: утренняя гимнастика, прогулки, закаливание, пальчиковые игры, подвижные игры, физкультурные занятия, физкультминутки.



Все эти мероприятия осуществляются в соответствии с СанПиН с учетом здоровья, возраста детей и времени года. А сейчас мы рассмотрим, более подробно формы работы с детьми по сохранению и укреплению здоровья, которые проводятся в нашей детском учреждении.

Утренняя гимнастика. Каждый день в группе начинается с утренней гимнастики (если это лето, то гимнастику проводим на свежем воздухе.) Она дает заряд на целый день. Ведь в первой половине дня у детей большая нагрузка: в это время проходят занятия. Утренняя гимнастика проводится до завтрака, в течение 10–12 мин. Для проведения гимнастики можно использовать разные формы: традиционную, игровую, сюжетную, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий. И обязательно гимнастика проходит под музыку, которая создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние.

Подвижные игры. Это происходит в течение всего дня, когда у детей свободное время. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Занятия физической культуры. Они проходят в зале или на воздухе. Практически всем детям эти занятия доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, развивают физические качества (выносливость, силу), развивают двигательные способности. Именно поэтому в нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Традиционные занятия.
- Занятия, которые состоят из подвижных игр.
- Занятия-соревнования, где дети между собой соревнуются.

Для того чтобы занятия физкультурой приносили немалую пользу для здоровья, каждый день нужно проводить упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия и по укреплению дыхательной системы.

Закаливание. Особое внимание в работе с детьми должно уделяться проведению закаливающих процедур. Они способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Используйте многообразные формы и методы закаливания, в зависимости от времени года. Обязательно соблюдайте основные принципы закаливания:

- Закаливание происходит при условии, что ребёнок здоров.
- Ни в коем случае не проводим закаливающие процедуры при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства).

- Проводим тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.
- Интенсивность закаливающих процедур увеличиваем постепенно и последовательно.
- Закаливание проводим постоянно (а не от случая к случаю).

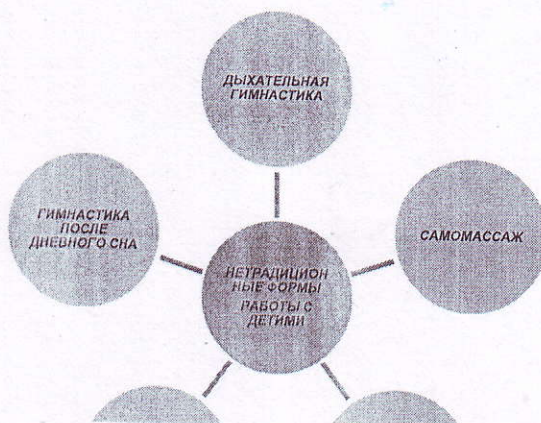
Один из методов закаливания, который нравится детям - «Хожение босиком». При хождении босиком температура пола должна быть не ниже 18 градусов. Вначале дети ходят в носках, а через 4-5 дней босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличивается каждый день на одну минуту и постепенно доводится до 15-20 минут. В летний период можно предоставить детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам. При хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. Но закаливание «Хожение босиком» нужно обязательно проводить в игровой форме.

Самая эффективная закаливающая процедура - прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погоды. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года – с наблюдения, спокойных игр. Прогулка проходит 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Физкультминутки. С целью предупреждения утомления на занятиях, которые связаны с длительным сидением в одной позе, чтобы разрядить атмосферу, проводить нужно физкультминутки. Они повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Продолжительность составляет 3-5 минут.

Пальчиковые игры и упражнения, развивают мелкую моторику. Используем различные тренажеры (шарики, спички, счётные палочки, шнуры).

Использование нетрадиционных форм работы с детьми по укреплению и сохранению здоровья: дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, стретчинг, релаксация ит.д.



Гимнастика после дневного сна – это комплекс закаливающих, гимнастических и лечебно-профилактических мероприятий. ФГОС ДО предлагает обязательно такую гимнастику проводить после дневного сна в дошкольных учреждениях. Она помогает детям пробуждаться, улучшает настроение, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастику проводить при открытых форточках 7-15 минут.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Методика применения дыхательных упражнений: Вдох через нос, выдох через рот. Регулярные занятия повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, и тем самым повышают дыхательный объем легких и дети начинают реже болеть.

Самомассаж лица, пальцев и тела является немаловажным элементом физической культуры. Очень нравится детям. Он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови, усиливает функции желез, что положительно влияет на обмен веществ.

Стретчинг - это метод, легко и эффективно развивает подвижность мышц тела, суставов. То есть, стретчинг позволяет растянуть мышцы естественным путём. Игровой стретчинг принимать можно на каждом занятии, 6-10 минут, так как очень длительные нагрузки могут быть утомительными.

Релаксация - это снятие напряжения, расслабление, отдых. Релаксационные упражнения рекомендуют проводить под спокойную музыку. Релаксация очень нравится детям, так как в ней есть элементы игры. Время выполнения 3-4 мин.

Все эти формы работы с детьми позволяют сохранить и укрепить здоровье детей, обеспечить оптимальную двигательную активность на протяжении всего дня, разумно распределить интеллектуальную и физическую нагрузку дошкольников.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011. - 329 с.
3. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Сфера.2010.

5. Каргушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет; Сфера - Москва, 2010. - 224 с.
6. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения; Детство-Пресс - Москва, 2007. - 416 с.
7. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности в детском саду; Детство-Пресс - Москва, 2010. - 176 с.