РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ЯМАЛО – НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА "БРУСНИЧКА"

г. ТАРКО-САЛЕ ПУРОВСКОГО РАЙОНА

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема: «Обобщение опыта работы по укреплению здоровья и повышению двигательной активности детей»

 Подготовила: воспитатель МБДОУ «ДС

 «Брусничка»

 Конева Алла Александровна

 г Тарко-Сале

 2022 год.

 «Если нельзя вырастить ребенка,

 чтобы он совсем не болел,

 то, во всяком случае, поддерживать

 у него высокий уровень здоровья

 вполне возможно».

Н.М. АМОСОВ

Общеизвестно, что движение является врождённой жизненно необходимой потребностью человека. Движение – это не только предупреждение разного рода болезней, но и способ познания ребёнком окружающего мира, формирование его психики, способностей. Учёные обеспокоены тем, что современные люди мало двигаются. Гиподинамия становится болезнью века. Ни для кого не секрет, что взрослые и дети большую часть времени проводят за компьютером. Дети редко гуляют, и по этой причине часто болеют. Многие современные родители ссылаются на занятость. У них нет времени на активный отдых вместе с детьми. Это проблема особенно актуальна на Крайнем Севере. Известно, что сложные погодные условия, короткий световой день, нехватка кислорода, оказывают негативное влияние на здоровье северян. Учитывая это, представители районной, городской администрации, губернатор ЯНАО уделяют большое внимание физической культуре и спорту. От здоровья нации зависит наше будущее. О здоровье надо заботиться с детства.

В настоящее время огромную тревогу вызывает следующие факты:

1. Всего 5,6 % дошкольников можно назвать абсолютно здоровыми и относящимися к 1 группе здоровья;

2. 26 % детей имеют хронические заболевания (3 группа здоровья);

3. У остальных детей ослабленное здоровье (2 группа здоровья).

Учитывая это, в нашем образовательном учреждении уделяют большое внимание оздоровительной работе, опираясь при этом на современные подходы.

К ним относятся:

а) **Комплексный подход**. Он обусловлен тем, что здоровье - понятие комплексное, характеризующееся уровнем нервно – психического, физического, функционального развития и сопротивляемости организма; б) Системный подход.

Он подразумевает проведение комплекса оздоровительных мероприятий в течение года; в) **Индивидуальный подход** учитывает состояние здоровья ребенка при проведении

всех видов оздоровительной работы; г) **Мониторинговый подход** – систематическое отслеживание эффективности оздоровительной работы по всем критериям здоровья; д) **Интегрированный подход** предполагает взаимосвязь и взаимозависимость медицинского, педагогического, психологического компонента оздоровительной системы и подразумевает взаимодействие всех специалистов в оздоровительной работе.

**Система оздоровительной работы является приоритетной в учебно – воспитательном процессе МБДОУ «ДС КВ «Брусничка».**

Меня, как и моих коллег, работающих в группе, очень беспокоили частые пропуски воспитанников.

Для снижения заболеваемости и укрепления здоровья детей, я решила использовать в работе с ребятами здоровье сберегающие технологии В.Ф.Базарного и здоровьесберегающие физкультминутки из пособия «Азбука здоровья» П.Л.Симкиной и Л.В.Титаровского. Основополагающим в моей деятельности является следующее: 1.Исключить ограниченное пространство, которое мешает двигательной активности детей. 2.Избегать перегрузок. 3. Включать в структуру образовательной деятельности динамические паузы, физкультминутки, упражнения для релаксации. 4. Не увлекаться методиками интеллектуального развития.

 Чрезмерное увлечение может привести к утомлению и нарушению психики детей.

Организация непосредственной образовательной деятельности связана с выполнением различных заданий.

У дошкольников возникает большая нагрузка на зрение.

**Для снятия глазного напряжения и утомления использую офтальмотренажёр В.Ф.Базарного, электронные физкультминутки.**

Во время их проведенияна экране монитора появляются движущие предметы. Это могут быть осенние листья, машинки, футбольные мячи, рыбки, снежинки. Ребенок следит глазами за траекторией движения предметов, а потом называют их цвет, количество.

Особый интерес вызывает у детей работа с сенсорным крестом, который обеспечивает визуальный поиск наглядного материала.

Для предупреждения миопии использую в работе предметные картинки разного размера, которые прикреплены в определённых местах групповой комнаты.

Во время выполнения задания дети не только передвигаются по групповой комнате, но и ищут глазами предметы. Продолжительность таких упражнений две-три минуты.

**При организации непосредственно образовательной деятельности постоянно обращаю внимание на осанку детей.** В противном случае может произойти боковое искривление позвоночника – сколиоз. Он опасен тем, что способствует смещению или сдавливанию внутренних органов**.**

**Для предупреждения сколиоза особые требования предъявляются к мебели.** Исходя из этого, администрация нашего образовательного учреждения приобрела столы и стулья, которые можно регулировать в соответствии с антропометрическими показателями каждого ребенка. Следует заметить, что именно в период дошкольного детства необходимо формировать у детей самоконтроль за осанкой. Этому во многом способствуют специально подобранные игры.

**Предлагаю вашему вниманию упражнение с интересным названием «Без осанки конь-корова».**

Чтобы подвести детей к пониманию этого афоризма, показываю детям две иллюстрации. На них изображены лошадь и корова. Обращаю внимание на внешний вид животных. Ребята делают вывод: Лошадь стройная, статная.

После рассматривания иллюстраций, следует чтение стихотворения **«Кому что нравится»:**

«Очень плохо, сколько бед,

Ты согнулся буквой «Зет»,

Никогда так не сиди!

Ну-ка спинку расправляй

Сиди прямо, не зевай!

Уделяется внимание осанке и при выполнении дыхательных упражнений.

Все мы знаем, что правильное дыхание значительно улучшает самочувствие.

Частота дыхания, глубина вдохов и выдохов оказывает влияние на все функции организма, включая деятельность мозга.

Детям очень нравится упражнения на развитие дыхания: «Насос», «Петух», «Надуем шарик».

Всем известно о том, что у детей с речевыми нарушениями имеет место моторная неловкость. Учитывая это, использую в своей работе игры для координации речи с движениями.

Например: «Стадо», «Как мы поили телят», «Яблоня», «Фонтан» и др.

**Особый интерес у детей вызывают игры «Башмачок», «Зайка беленький сидит».**

При проведении игры «Башмачок» можно менять темп движения (быстрый, медленный, нормальный) и направление движения.

«Раз, два, три, четыре, по дорожке я скачу.

Раз, два, три, четыре, башмачок скакать учу.

Раз, два, три, четыре, обломился каблучок.

Раз, два, три, четыре, потерялся башмачок.

Благодаря использованию атрибутов в игре « Зайка беленький сидит» дети легко входят в образ и выполняют движения в соответствии с текстом.

«Зайка беленький сидит

приседают около стульчиков ),

И ушами шевелит

Вот так, вот так

И ушами шевелит

(движение кистями рук).

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Раз-два, раз, два,

Надо лапочки погреть

(хлопают в ладоши).

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать

(прыжки на месте)

Зайку кто-то напугал,

Зайка прыг - и ускакал.

(садятся на стульчики)

**Для повышения двигательной активности детей включаю в структуру НОД подвижные игры.** Очень нравятся детям игры с речевым сопровождением.

Они проводятся не только в свободное время, но и на физкультурных занятиях.

**Например: «Медведь и пчёлы», «Хитрая лиса», «Кот и мыши» и т.д.**

Инструктор по физической культуре тесно сотрудничает с педагогами группы. Вместе с ней мы показываем детям движения для динамических пауз.

Например: упражнение **«Если нравится тебе…»**

«Если нравится тебе, то делай так (два щелчка пальцами над головой).

Если нравится тебе, то делай так (два хлопка в ладоши).

Если нравится тебе, то делай так (два хлопка по коленкам).

Если нравится тебе, то делай так (два притопа ногами).

Если нравится тебе, то ты скажи: «хорошо!» (хлопают в ладоши).

Если нравится тебе, то и другим ты покажи (топают ногами).

Если нравится тебе, то делай всё (прыжки на месте).

**Дети проявляют особый интерес к упражнениям из пособия «Весёлые человечки».**

Оно имеет вид веера, на котором мелко изображены позы людей.

Дети должны не только увидеть, но и показать соответствующее движение человечка.

**Для снятия мышечного напряжения эффективно использую такие релаксационные упражнения, как «Олени», «Кулачки», «Пальчики отдыхают»**

Упражнения «Кулачки», «Пальчики отдыхают» можно выполнять сидя или стоя.

«Руки на коленях, кулачки сжаты,

Крепко с напряжением пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем, отпускаем, разжимаем.

 Знайте, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

В век компьютерных технологий нельзя представить себе непосредственно образовательную деятельность без использования ТСО, ИКТ.

В группе есть телевизор, магнитофон, проигрыватель дисков.

Ребята с удовольствием выполняют танцевальные движения под музыкальное сопровождение. Благотворное влияние музыки трудно переоценить.

У детей появляется положительный эмоциональный настрой, снимается мышечное напряжение.

Кроме этого, для укрепления здоровья и снижения заболеваемости ребят ежедневно провожу закаливающие мероприятия. Предлагаю детям ходьбу по мокрой и сухой дорожке, по массажным коврикам с разной текстурой.

Показателями крепкого здоровья по праву считаются не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, хорошее настроение.

Многолетний опыт работы по укреплению здоровья детей позволяет мне рекомендовать молодым специалистам использовать в работе с дошкольниками здоровьесберегающие технологии.

Таким образом, благодаря систематической работе, использованию здоровьесберегающих технологий В.Ф.Базарного, здоровьесберегающих физкультминуток П.Л.Симкиной П.Л. и Л. В. Титаровского, были достигнуты следующие результаты:

1.У детей повысилась сопротивляемость организма к простудным заболевания. 2.Снизилась заболеваемость.

3.Повысилась двигательная активность воспитанников.

 4.У ребят появился интерес к здоровому образу жизни.

**Литература:**

В.Ф. Базарный «Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде» г.Сергиев-Посад, 1995 г.

П.Л. Симкина, Л.В. Титаровский «Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера. Физкультминутки здоровьесберегающей направленности»

г. Курск, 2005г.