

**Сохранение и  
укрепление  
здоровья детей.  
Опыт одного  
года работы в  
детском саду**

(в рамках преемственности  
дошкольного и начального образования)



воспитатель Безгинова О.В.

# Приоритетные направления

## деятельности группы:

- 1. Физическое и психологическое здоровьесбережение, формирование навыков здорового образа жизни:
  - 1.1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
  - 1.2. работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- 2. Социальное развитие.
- 3. Познавательное развитие (программа «Детский сад 2100»).
- 4. Взаимодействие с семьёй.

## Рабочие программы по физическому воспитанию

- Плавание, В.И.Лях, Л.Б. Кофман.
- Модифицированная (рабочая) программа по физическому воспитанию для дошкольного возраста
- Элективный курс по физическому воспитанию для дошкольного возраста «Лечебная гимнастика при нарушении осанки».

*Целевая установка дошкольной группы:*

Способствовать созданию условий для формирования детского коллектива, способного к творчеству и самостоятельности в различных сферах.

## *Приоритетными задачами являются:*

- развитие организаторских способностей у детей;
- воспитание таких качеств как самостоятельность, ответственность;
- развитие игровой деятельности;
- формирование потребности и готовности к самосовершенствованию и созданию условий для развития способностей и интересов членов детского коллектива;
- воспитание гордости за свой народ, свою страну, свое село, уважение к нашей истории и культуре.



# *Спортивная деятельность*

направлена на обеспечение здоровья дошкольников.

Так как необходимым условием нормального развития ребёнка является двигательная активность, от которой зависит его положительное нервно-психическое состояние, нормальный рост и развитие. Уровень функциональных возможностей и работоспособность.

- Дошкольный возраст считают наиболее важным для физического и умственного развития ребёнка. Именно, в этот период закладываются основы его здоровья, формируется главная черта характера.
- В спортивную деятельность вовлечены все дети в группе.
- Занятия по физическому воспитанию проводятся в игровой форме.





# Роль занятий физической культуры

В играх дети учатся выполнять правила, развивать физические качества.

Воспитание физических качеств даёт возможность выполнять упражнения легко, быстро, уверенно. Не мало важную роль на занятиях по физическому воспитанию уделяется эмоциональному состоянию.

Дети должны понимать радость, печаль, обиду, где как не на физкультуре они с этим столкнутся и надо научить управлять своими эмоциями, научить сопереживать. Занятия по физическому воспитанию проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и на улице.

Ходим на лыжах, катаемся с горок, проводим спортивные игры на свежем воздухе («Займи место», «Пятнашки», «Змейка», «Пчёлки», «Передай мяч», «Кто быстрее» и др.). В спортивном зале имеется спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, гимнастическая скамейка, шведская стенка, маты. Это позволяет разнообразить занятия с детьми.



Хотелось бы отметить активное участие родителей в жизни группы., в организации посещения бассейна, в проведении спортивных праздников, например «Мама, папа, я – спортивная семья»





# Бассейн

- Расположение дошкольного учреждения в нескольких метрах от санатория «Синий Утес», позволяет использовать в воспитательной работе с детьми возможности санатория: спортивные горки, бассейн.



*Рабочая программа по плаванию разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы которой В.И. Лях, Л.Б. Кофман.*

- Программа рассчитана на 26 часов.
- Данная программа приближена к учебному стандарту 1-го класса. Одной из особенностей данной программы является то, что дети 6-ти, 7-ми летнем возрасте не имеют боязни перед водой и быстро усваивают технику выполнения любого упражнения.





# *Зачем учить детей плавать?*

Большое влияние на формирование физического, морального и волевого облика ребёнка оказывают занятия плаванием, а также воспитывают чувства дружбы, товарищества, взаимной поддержки, дисциплинирует детей.

На первых занятиях по плаванию дети привыкают к воде: держание, передвижение по воде, погружение в воду с задержкой дыхания, скольжение по воде на плавательной доске. Как только дети усвоили технику плавания; вводятся игры с прыжками в воду, игры с мячом и др. развлечения в воде.



*После бассейна дети принимают лечебные кислородные коктейли на основе сладки.*



Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, которая проводится во время утренней гимнастики и в бассейне.

Развитие дыхания – одно из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей-логопатов независимо от вида и речевого дефекта. На занятиях в группе с детьми составляется комплекс дыхательной гимнастики, сюда входят такие упражнения как: «Трубач», «Топор», «Гуси», «Узнай по запаху», «Свеча», «Ватка на нитке», «Надуваем шарик», «Загони мяч в ворота», «Бурление», «Поющие звуки» и др.

На занятиях с детьми утренней зарядкой и физкультурой включаются комплексы упражнений лечебной гимнастики для формирования правильной осанки.

- Как показывает практика и результаты медицинских медосмотров; при поступлении в школу выявляется около 1,6% детей с нарушением осанки. Большинство таких нарушений возникает в раннем возрасте, из-за несоблюдения гигиенических и профилактических правил.

- Так как большую часть трудового дня, ребёнок находится в дошкольном заведении, задача воспитателей следить за состоянием здоровья детей. Поэтому учим детей элементарным правилам гигиены и профилактики болезней, создаём условия для сохранения здоровья.

- **На следующий год 2013-2014г.г. планируется расширить сферу деятельности по оздоровлению детей:**

- - применение фитотерапии (использование индивидуальных фито подушек);

- - фиточаи;

- - солевое закаливание;

- - массаж.

- Все эти процедуры обладают выраженным эффектом, играют существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

