

ДОКЛАД
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ ЛЕТОМ
ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННЫХ
К УСЛОВИЯМ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Куликова Анна Викторовна
ВОСПИТАТЕЛЬ
МБДОУ № 79 «Пчёлка»

Летний период традиционно считается оздоровительным. Условия летнего времени благоприятны для осуществления комплекса мероприятий, направленных на улучшение физического и психического самочувствия дошкольников и ведущих к укреплению здоровья, усилению иммунитета, повышению работоспособности, улучшению качества жизни. Природа предоставляет большие возможности для развития познавательных способностей детей.

Программой определены основные формы работы с детьми в разделе «Физическое развитие» по двигательному режиму, закаливанию, физкультурно-оздоровительной работе. Вся работа вынесена в ОО «Здоровье» и «Физическая культура», а так же в подразделы «Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей», «Воспитание к гн», «Формирование представлений о здоровом образе жизни». Постепенно ребенок овладевает основными культурно-гигиеническими навыками, знакомится с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. Авторами освещены важные на современном этапе вопросы формирования ЗОЖ, раскрыты средства и формы физического воспитания. Это гигиенические факторы, гигиена нервной системы, физические упражнения, профилактическая, развивающая направленность в подборе физических упражнений. Но программа «От рождения до школы», как многие и другие современные образовательные программы для дошкольников, не учитывает специфики организации воспитательного процесса в детском саду летом.

Количество групп сокращается. Дети посещают детский сад не весь летний период, а его часть в зависимости от отпуска родителей. Следовательно, состав групп детей меняется. Часто такие объединения бывают разновозрастными: группы детей до 3 лет, с 3 до 5 лет, с 5 до 7 лет. Большинство сотрудников ДОУ находятся в отпуске, поэтому педагогический и обслуживающий персонал непостоянен. Конечно, смена партнеров по играм, общение с новыми взрослыми, незнакомая обстановка групповой комнаты вызывают стрессовые переживания у детей.

Алямовская В. Г., автор программы «Здоровье», в лекционном курсе «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении» доказывает, что ослабить степень стрессорного воздействия отрицательных факторов и оптимизировать воздействие положительных можно при помощи проявления со стороны взрослых внимания и заботы к детям, профессиональной организации общения детей со взрослыми и сверстниками, обеспечения свободы движений и достаточной двигательной нагрузки.

Поэтому необходимо организовать цикл взаимосвязанных специфических видов детской деятельности, обеспечивающий сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в летний период посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий.

Цель:

- создание оптимальных условий, обеспечивающих оздоровление и творческое развитие детей.

Задачи:

- обеспечить психоэмоциональный комфорт дошкольников,
- обучать детей уходу за своим телом,
- оптимизировать двигательную деятельность детей,
- способствовать закаливанию организма дошкольников;
- развивать личность ребенка, раскрывать его способности, включать детей в коллективную и индивидуальную деятельность.

Успешное решение поставленных задач возможно при условии органического сочетания различных средств оздоровления и развития дошкольников: коммуникативные игры, рациональный режим, питание, закаливание и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия), самостоятельные игры детей, выстроенная с учетом индивидуальных особенностей детей повседневная деятельность на участке детского сада (игры, труд, наблюдения).

Рациональность режима летом обеспечивается образовательной программой, но для того, чтобы смягчить стрессовые переживания детей, оказавшихся в обстановке незнакомой группы, чтобы облегчить знакомство дошкольников друг с другом, можно включить в распорядок дня ежеутренние **коммуникативные игры**. Такие игры лучше организовывать перед утренней гимнастикой.

Исследования Алямовской В. Г. подтверждают, что ребенок до 7 лет запрограммирован на уход за ним со стороны взрослых. У ухоженного ребенка в порядке нос, есть носовой платок. Волосы его расчесаны, ногти пострижены и т. п. Естественно, обеспечить чистоту тела, одежды ребенка один воспитатель не может, поэтому для родителей подготовила и разместила в родительском уголке консультацию «Культурно-гигиеническое воспитание дошкольников». Это помогло добиться того, что каждый ребенок утром приносил свежий носовой платок. Так как по правилам, пользоваться носовым платком можно только один раз, родители помогли приобрести для детей несколько упаковок одноразовых платочков.

Основным средством оздоровления дошкольников являются физкультурные занятия в сочетании с закаливанием.

Всем известно, что воздушные и солнечные ванны на открытом воздухе относятся к активным формам закаливания. Основным действующим фактором, обуславливающим методику и дозировку, является температура воздуха: не ниже 20 и не выше 32°. Проведение воздушных ванн в тени деревьев, сочетая их с массажем стоп на специальной дорожке, имитирующей пляж с песком и галькой. Хожение босиком по такой дорожке является прекрасным способом оздоровления, вследствие воздействия гальки и песка на стопу ребенка, представляющую большую рефлексогенную зону и позволяющую опосредованно

влиять на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, в частности, область носа. Так как одним из принципов закаливания является систематичность, для родителей подготовить и разместить в родительском уголке консультации, например «Закаленный иммунитет» – с тем, чтобы и выходные дни использовались для закаливания детей.

Положительное влияние правильно дозированных физических нагрузок на организм человека, согласно исследованиям современных физиологов, длится в течение 48 часов. За это время организм не только восстанавливает потраченный на них «строительный материал», но и создает дополнительные резервы для следующей тренировки. Так постепенно шаг за шагом улучшаются показатели здоровья за счет возрастания резервных мощностей организма. Но если через 48 часов тренировка не повторилась, то организм входит в состояние физиологического стресса, и показатели здоровья вновь возвращаются к исходному уровню или даже ниже их. После любой мышечной деятельности вначале наблюдается фаза понижения работоспособности, а затем достижение исходной и выше исходной. Этот момент наиболее благоприятен для повторной физической нагрузки. Основным принципом построения недельного цикла физических нагрузок является чередование больших, средних и малых тренировок. Это обеспечивает лучший оздоровительный эффект и лучшее восстановление. Нагрузки чередуются не только по объему, но и по интенсивности. В соответствии с этим рассчитаны недельные нагрузки физкультурной деятельности: занятия проводила на свежем воздухе 3 раза в неделю. Каждые 2 недели организация физкультурно-оздоровительных досугов. Разновозрастность группы детей, с одной стороны усложняет организацию занятий, досугов, так как они должны быть интересны и посильны всем, с другой - значительно расширяет и обогащает их содержание (старшие дети могут помогать младшим, которым в свою очередь будет интересно наблюдать за старшими).

Варианты проведения физкультурных занятий чередуются, чтобы обеспечить их оздоровительный эффект.

1. Занятия обычного типа. Чтобы придать этим занятиям четко выраженную оздоровительную направленность, включаются в содержание дыхательные упражнения и упражнения, совершенствующие координационные механизмы нервной системы. В течение 5–6 минут предоставлять детям возможность позаниматься на спортивном оборудовании: рукоходах, буме и т.п.

2. Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр (в том числе и народных), оздоровительных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Включают в содержание разминку, оздоровительный бег, подвижные игры по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения, расслабляющие паузы, большая часть игр включает бег, как универсальное циклическое движение.

3. Сюжетно-игровые занятия с условным названием, например: «Письмо позвало в дорогу». Детям приходит письмо, например, от Бабы Яги, в котором она утверждает, что дорогу в ее избушку дети найти не смогут, преодолеть препятствия не смогут и т. п. Другими словами, возможностям и способностям детей бросается вызов. К письму прилагается карта и по ходу маршрута детям предлагается выполнить различные задания. В каком-то месте маршрут обрывается и нужно найти конверт, в котором находится продолжение маршрута. Дойдя до цели, дети

играют, обучаются у Бабы Яги новым движениям, отдыхают, пьют чай из волшебного полена и т. п.

4. В дождливую погоду в зале проводятся занятия, построенные на танцевальном материале. В их содержание включала музыкально-ритмическую разминку, танцы по степени увеличения нагрузки, хороводы, элементы аутогенной тренировки. Современными исследованиями доказано, что занятия, построенные на танцевальном материале, повышают функциональные способности организма.

5. Прогулки-походы. Это ходьба на определенное расстояние. Она может быть обычной, а также с переходом на определенном отрезке пути в спортивную ходьбу и даже кросс. Такие занятия очень нравятся детям. В содержание этих занятий включается разминка, привал (большая пауза, приводящая пульс детей к норме), спокойные словесные игры, пение, чаепитие.

6. Занятия-тренировки. Это специальные занятия, направленные на развитие выносливости сердечно-сосудистой системы. Основное их содержание – бег.

7. Самостоятельные физкультурные занятия, смысл которых заключается в том, чтобы научить детей осознанному выполнению движений в правильной последовательности и в нужном темпе. Эти занятия учат страховке и подстраховке, умению замечать свои ошибки и ошибки товарищей. В оздоровительном плане ценность этих занятий – прямой выход к воспитанию потребности в здоровом образе жизни. На занятиях этого типа после традиционных разминки, оздоровительного бега и паузы, приводящей пульс в исходное состояние, дети разбирают карточки, на которых в определенной последовательности указаны (нарисованы) задания, которые они должны выполнить. Выполнение заданий рассчитано на 15 минут. Затем дети выбирают игры и сами организуют их.

Каждое физкультурное занятие заканчивалось у детей 3–5 лет обтиранием влажной рукавичкой, у детей старшего дошкольного возраста – обмыванием под краном лица, верхней части груди, конечностей. Это объясняется тем, что при правильно подобранных нагрузках обязательно на теле ребенка выступает испарина, через кожные поры выбрасывается наружу большое количество вредных для организма веществ. Организм как бы выталкивает их наружу. Но через несколько минут начинается процесс обратного всасывания. Водные процедуры нужны, чтобы не дать вредным веществам «вернуться» в организм ребенка.

Для развития познавательных способностей детей в коллективной и индивидуальной деятельности разрабатывается недельный план работы на три летних месяца. Можно включить тематические недели и дни: день радостных встреч, день природы, день сказок, день народных традиций, день безопасности и включает работу с детьми по всем направлениям: познавательно-речевое, художественно-эстетическое, музыкально-театральное, физкультурно-оздоровительное. Насыщенная яркими впечатлениями разнообразная деятельность поддерживала у детей в течение всего летнего периода бодрый жизненный тонус, стремление и интерес, уверенность в своих силах и возможностях, чувство удовольствия от жизни среди друзей.

Создание оптимальных условий, обеспечивающих оздоровление и творческое развитие детей невозможно без помощи родителей. Стремясь пробудить их интерес к проблеме оздоровления детей, нужно проводить индивидуальные беседы с ними, подготавливать консультации в информационный уголок, газеты, буклеты.

Ежедневно размещала в родительском уголке информацию о том, как провели день ребята в детском саду, оформлять фото-выставки по проведенным мероприятиям.

Привлекать пап к оборудованию природных дорожек здоровья на участке, ремонту малых форм, оформлению участка и обновлению выносного материала, а так же пап и мам к участию в прогулках-походах, в оздоровительных досугах и спортивных праздниках.

Благодаря систематичности и целенаправленности такой работы, у детей в течение всего лета будет поддерживаться устойчивое положительное настроение, что является свидетельством их позитивного психического состояния. Дети будут меньше болеть простудными заболеваниями не, стабильно посещать детский сад.