

«СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОУ».

Воспитатель МДОУ «Ласточка» №16

Саликова Галина Александровна

Котовск 2011

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- ✓ Охрана и укрепление здоровья детей
- ✓ Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- ✓ Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- ✓ Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- ✓ Обеспечение физического и психического благополучия.
- ✓ Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексy, массаж.

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств.

Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, а также одежды, обуви, тела детей служит профилактикой заболеваний. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во

время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. В результате упражняется терморегулирующий аппарат, и организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания. Естественные силы природы используются и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения ее кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.

Физические упражнения — специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому физические упражнения широко применяются в разные периоды жизни человека.

Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер и др.), а также ритмичности, плавности, непринужденности, выразительности движений, вызывают положительные эмоции.

Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

Массаж, воздействуя на кожу, влияет на весь организм человека. В коже в ответ на раздражение нервных окончаний возникают сосудистые рефлексы и расширяются капилляры кожи, усиливается кровообращение, увеличивается теплоотдача. В связи с этим массаж может предохранить организм от перегревания в жаркую погоду. Под влиянием массажа улучшается секреторная функция сальных и потовых желез, усиливаются окислительные, восстановительные процессы в мышцах и повышается их сократительная способность; быстрее проходит утомление мышц и восстанавливается работоспособность.

Безусловные (врожденные) рефлексы проявляются у ребенка с первых дней жизни. Так, если ребенка положить на живот, то он поднимает и поворачивает голову защитно-оборонительный рефлекс; в положении на весу на животе — голову отклоняет назад, а на спине — вперед, на правом боку — влево, на левом — вправо (рефлексы положения и расположения частей тела); при прикосновении к коже ног ребенок начинает ползать (кожно-ножной

рефлекс), а к коже спины — выгибает позвоночник (спинной рефлекс). Таким образом, безусловные рефлексы вызывают сокращение мышц и могут быть использованы для их развития, а также организма в целом. Ценность безусловных рефлексов заключается в том, что они могут быть применены в первые недели жизни ребенка, когда из-за гипертонии мышц-сгибателей рук и ног невозможно еще использовать физические упражнения. Обязательным условием полноценного решения задач физического воспитания является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении. Так, в первые три месяца жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы, безусловные рефлексы. В дальнейшем на первом году жизни используются массаж, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения, основные движения (ползание и др.). С возрастом ребенка роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон, питание и создаются условия для использования более сложных физических упражнений.

Здоровьесберегающая педагогика, главная отличительная особенность которой - приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы образовательного учреждения, включает последовательное формирование в детском саду здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами таких технологий, чтобы получение воспитанниками образования происходило без ущерба для здоровья, а также воспитание у детей культуры здоровья, под которой понимают не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.

В качестве основополагающего принципа здоровьесберегающих технологий можно выделить - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов воспитательно-образовательного процесса.

Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

Проектирование современной образовательной среды дошкольного учреждения как многомерного пространства, адекватного актуальным потребностям детей дошкольного возраста и соответствующего тенденциям развития современной культуры, экономики, производства отвечает гуманистическим позициям образования. В детском саду ребенок получает опыт эмоционально-практического взаимодействия со взрослыми и сверстниками в наиболее значимых для его развития сферах жизни. Возможности получения такого опыта расширяются при условии создания предметно-развивающей среды.

Дизайн и эргономика в современном образовательном пространстве - это важные факторы, способствующие сохранению здоровья и снижению

утомляемости, повышению эффективности труда и отдыха - и, как следствие, поддержанию хорошего настроения в течение всего дня.

В «Концепции по дошкольному воспитанию» сформулированы основные принципы построения развивающей среды в дошкольных учреждениях:

- ✓ принцип дистанции, позиции при взаимодействии,
- ✓ принцип активности, самостоятельности, творчества,
- ✓ принцип стабильности – динамичности развивающей среды,
- ✓ принцип комплексирования и гибкого зонирования,
- ✓ принцип открытости-закрытости,
- ✓ принцип учета половых и возрастных различий детей,
- ✓ принцип эмоциональности среды, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого,
- ✓ принцип сочетания привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды.

Два последних принципа очень тесно взаимосвязаны между собой и являются неотъемлемыми частями развивающей системы образовательной среды.

Исходя из того, что ребенок находится в дошкольном учреждении целый день, большое значение имеет создание для него оптимальных условий для игр, обучения и развития в разных видах деятельности. Когда возникает необходимость уединения, то для этого существует специально выделенное групповое пространство. Каждому ребенку определен его личный уголок, где он может хранить свои вещи: одежду, любимые домашние игрушки, семейный фотоальбом и др.

Образовательная пространственная среда постоянно дополняется, переоборудуется согласно современным санитарно-техническим и эстетическим требованиям. Современные дизайнерские решения позволяют детям чувствовать себя как дома, приближение её условий к домашней способствует эмоциональному благополучию ребенка, созданию у него чувства защищенности и уверенности. Создание психолого-педагогических условий как основы индивидуального подхода к ребенку не только обеспечивает разные виды активности дошкольников (физической, игровой, умственной и др., но и лежит в основе самостоятельной деятельности, являясь своеобразной формой самообразования.

Эстетическая составляющая организации образовательного пространства выражается в соблюдении единого стиля и использовании высокохудожественных произведений профессионалов. Известно, что выбор цвета для стен, мебели, аксессуаров оказывает непосредственное влияние на эмоциональное состояние, а, следовательно, на интеллектуальное развитие воспитанников. Цветовая палитра должна быть представлена теплыми, пастельными тонами.

Эргономичное сочетание красок поднимает настроение. Цветовое разнообразие окружающей природы недолговечно и поэтому для утоления «цветового голода» и развития цветоощущения детей используются

яркие, насыщенные цветовые пятна в интерьере групп: ковровые покрытия, игрушки, картины и постеры, спектрально гармонирующие с основным тоном помещения.

Таким образом, учет таких факторов создания ситуации успеха и эмоционального благополучия как дизайн и эргономика в образовательном пространстве дошкольного учреждения – означает благотворное влияние обучения и воспитания на здоровье детей.

Известно, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность. Однако в ДОУ её значение как фактора, стимулирующего резервные возможности физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно.

Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Явно недостаточно внимания уделяется самостоятельной двигательной деятельности ребёнка.

Особую роль для укрепления здоровья ребёнка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая, по Л. С. Выготскому, должна соответствовать "зоне актуального развития" самого слабого и "зоне ближайшего развития" самого сильного ребёнка в группе.

Наряду с заводскими пособиями целесообразно использовать оборудование из бросового материала (разные массажёры, дорожки для ходьбы и бега, устройства для развития ловкости, координации и др.). Это оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре. Кроме того, оно может позволить обойтись без существенных материальных затрат, что весьма важно в условиях недостаточного финансирования дошкольных учреждений.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.

- Для стимулирования самостоятельной двигательной деятельности детей в группе, на веранде необходимо создавать так называемые полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.)

- В дверных проёмах можно укрепить тренажёр "Попади в кольцо", на полу яркой изолентой сделать разметку для игры в "Классики".

- Желательно организовать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариативных игр.

- Кроме того, в группе хорошо иметь картотеку разнообразных игр, движений, упражнений, состоящую из карточек, на которых схематически изображены обще развивающие игры, основные виды движений, элементы гимнастики, фрагменты эстафет и подвижных игр.

Работа с карточками может помочь детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, научит их организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам.

Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на карточках. Так, соединяя карточки, дети, например, составляют вариант игры-эстафеты и проигрывают её сначала мысленно, психологически готовя себя к предстоящему соревнованию.

Для повышения интереса к движениям можно продумать обозначения-значки ("серебряный", "бронзовый", "золотой") и обозначить показатели этих нормативов (например, для получения "серебряного" значка необходимо отжаться 7-10 раз, а для "золотого" - 10-20 раз). Размещаются карточки-нормативы на каждого ребёнка на наборном полотне в группе. После выполнения заданий на прогулке, в свободной игровой деятельности дети под руководством воспитателя дети режут полоски соответствующего цвета и укрепляют их на своей карточке.

Итоги целесообразно проводить два раза в год.

- Для повышения заинтересованности детей в улучшении результатов в беге, прыжках, метании и других видов деятельности целесообразно оформить "Доску чемпионов" с фотографиями воспитанников "Лучший бегун", "Лучший прыгун", фотомонтаж (выполнение детьми различных упражнений), выпуск стенгазеты "Папа, мама, я - спортивная семья".

- В группе необходимо собрать библиотеку книг о спорте, различные журналы, открытки.

- Углублению знаний о физической культуре может способствовать решение детьми кроссвордов, собирание разрезных картинок с изображением знакомого вида спорта, спортивного инвентаря.

Все перечисленные выше факторы способствуют формированию у детей знаний о здоровом образе жизни и потребности в движениях.

Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Я приведу примеры нестандартное оборудование, которое может быть использовано в работе с детьми. Это нестандартные тренажеры изготовлены

мною из разного «бросового» материала: пластиковых бутылок, конфетти, капсул от киндер-сюрпризов и др.

Использование тренажёров повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах.

Массажеры можно использовать в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.

- **Массажёр "Орешки".**

Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 21 см) капсул "киндер-сюрпризов", по бокам две ручки (использованные фломастеры).



- **Дорожка "Апельсиновая"**

Состоит из клеёнки шириной 35 см , длиной 2,5 м с прикрепленными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок, крышек от капсул киндер сюрпризов



- **Тренажёр "Поймай мяч ловушкой"**

Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (длина от 40 см до 1 м) с капсулой от "киндер-сюрприза" на конце.



Цель -
капсулу в
Развивает
меткость.
выполнения
регулируется
лески.

забросить
лукошко.
ловкость,
Сложность
упражнения
длиной

• Тренажёр "Попади в кольцо"

Деревянное кольцо (диаметр - 40 см) крепится в дверном проёме на расстоянии около 1,5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м) с мягким шариком.

Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется: играющие должны не только бросать, но и ловить.

• "Лыжи"

Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой. Ребёнок, надев "лыжи", выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.



Используемая литература:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. N2.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
3. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1978.
4. Нищева Н.В. – СПб.: Предметно-пространственная развивающая среда в детском саду. Принципы построения, советы, рекомендации. «Детство-Пресс», 2005.
5. Петровский, В.А. Построение развивающей среды в дошкольном учреждении. – М.: Новая школа, 1993. – 198 с.