

Физкультурно-оздоровительная работа в группах раннего возраста.

Воспитатель: Смоленцева Л.П.

Любой ребенок рано или поздно знакомится с детским садом. Оторванный от мамы, оказываясь в новом социальном окружении, он испытывает колоссальное потрясение, стресс. Попадая в незнакомую среду дошкольного учреждения, ребенка буквально пугает всё, что встречается на пути. Создавая условия для преодоления сложного момента адаптации, мы определили приоритет в воспитании младших дошкольников – сохранение здоровья в адаптационный период.

По опыту работы с детьми раннего возраста мы видим, если ребёнок активный, подвижный, имеющий положительный опыт общения, как с взрослыми, так и с детьми, то он охотно идёт в детский сад. Но даже хорошо привыкающие к детскому саду дети всё равно испытывают сильные переживания. Стараясь справиться со стрессом, организм ребёнка ослабевает. Страдает иммунная система, ребёнок больше подвергается к воздействиям инфекций и как следствие чаще болеет.

Детский организм нуждается в максимальной поддержке общего здоровья – в оздоровлении.

Важными в психопрофилактической работе с детьми раннего возраста является предупреждение перегрузок, обеспечение условий для возникновения положительных эмоциональных переживаний, создание оптимального психологического климата в группе.

Поэтому, создавая условия для преодоления сложного момента адаптации, мы ставим перед собой цель:

— Сохранение физического и психического здоровья детей.

Исходя из этой цели, перед нами стоят следующие задачи:

— Способствовать повышению сопротивляемости защитных свойств организма ребёнка.

— Укреплять и сохранять психоэмоциональное здоровье детей.

— Формировать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки в различных видах деятельности.

Средствами реализации цели являются:

1. Организация режимных моментов комфортных для психологического состояния детей, использование вариативных режимов дня.

Это правильный режим дня, который дисциплинирует детей, улучшает аппетит, сон, повышает работоспособность, способствует укреплению здоровья. Группа имеет свой распорядок и режим дня.

- режим дня на холодный период;

- режим дня на теплый период.

2. Правильное питание.

Питание 4-х разовое, сбалансированное, витаминизированное. во время еды создаем спокойную, доброжелательную обстановку в группе. Все время приговариваем «Как вкусно!»

Обращаем особое внимание на гигиенические навыки приема пищи. Такие как; правильно держать ложку, правильно сидеть за столом (ровная спинка, кушать аккуратно, не разговаривать во время приема пищи, ставим стаканчики с салфетками и учим вытирать ротик после еды, надеваем нагруднички тем, кто еще не освоил навыки кушать аккуратно.

3. Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.

Организация культурно- гигиенических процедур (например, умывание, мытье рук (пользование мылом), вытирание рук своим полотенцем сопровождаются песенками, потешками. Для формирования здорового образа жизни, дать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире, знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения),

рассказывать о правилах поведения на улице: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку с взрослым, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед, рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило «нельзя».)

4. Разнообразные виды организации режима двигательной активности детей.

Грамотно организованная двигательная активность детей, способствует укреплению здоровья. Для этого в группе созданы все условия. Есть спортивное оборудование, инвентарь, игрушки, способствующие развитию двигательной активности детей.





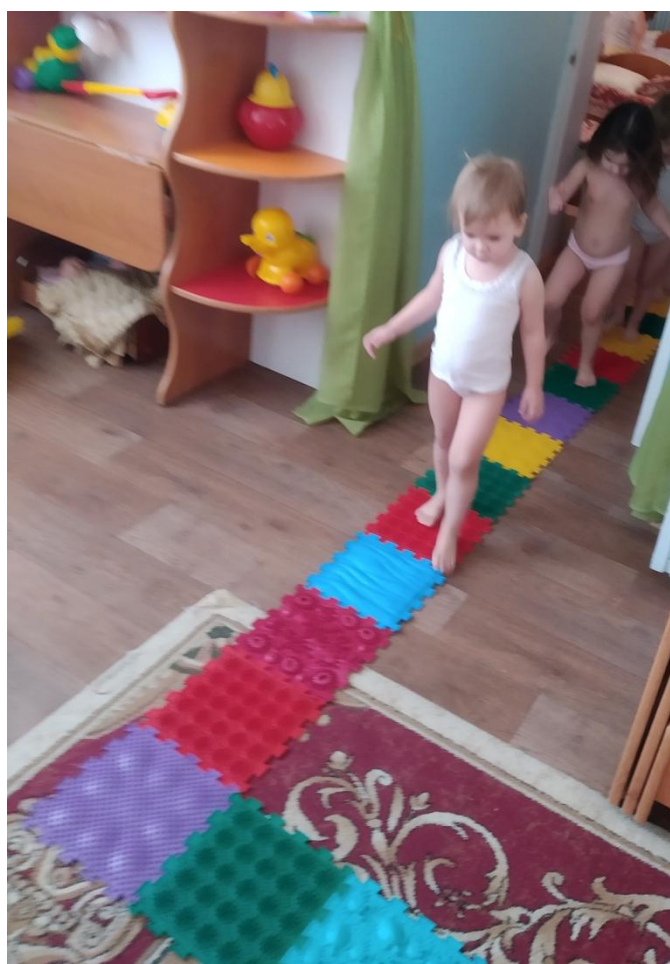
Утренняя гимнастика с разным пособием

Утренняя гимнастика помогает создать бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Комплексы для утренней гимнастики состоят из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях: знакомые упражнения выполняются более правильно и это повышает эффективность их влияния на детский организм. Желательно проводить гимнастику с использованием потешек, упражнений имитационного характера. Например, «птички машут крыльями», «птички клюют зернышки».



- Бодрящая гимнастика (после дневного сна)

У них поднимается не только настроение, но и мышечный тонус проводим в игровой форме. Малыши с удовольствием выполняют и имитируют движения жучков, бабочек, зверей и т.д. Гимнастику после сна можно проводить с музыкальным сопровождением.







- Физкультминутки.
- Дыхательная гимнастика.
- Пальчиковая гимнастика.
- Гимнастика для глаз.

- Самостоятельная двигательная активность в физкультурном уголке.

- Подвижные игры.

Подвижные игры проводим ежедневно, как в первой половине дня, так и во второй. Подобные игры хорошо включать в воображаемые ситуации. Например, дети могут кружиться как снежинки, прыгать как зайчики, топать как медведи, тянуть ручки вверх как цветочки к солнышку и пр. Наши дети очень любят хороводные игры. Даже самые маленькие дети с удовольствием играют в такие игры, как «Карусели», «Раздувайся пузырь», «Каравай». Все игры проходят в атмосфере радости и веселья.

5. Общеукрепляющие мероприятия.

Режим проветривания (для оздоровления воздушной среды и озонирования воздуха с помощью ионизатора);

- Дорожки здоровья для закаливания и профилактики плоскостопия. Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы (плоскостопие), так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Для этого мы упражняем детей в приподнимании, ходьбе на носках, используем атрибутику, такую как ребристая доска, ходьба по змейке и т.д.

- Умывание прохладной водой.

- Ходьба босиком.

- Игровой массаж.

- Физкультурные занятия 3 раза в неделю в группе в соответствии с образовательной программой д/с. Занятия строим, учитывая психологические особенности конкретного возраста, доступность и целесообразность упражнений.

Для обеспечения эмоциональной релаксации, снятия эмоционального напряжения, развитие положительных эмоций у детей в своей группе мы решаем при помощи различных игр и манипуляций с водой, песком и крупами. Вода обладает психотерапевтическими свойствами, способствует релаксации, расслаблению. В своей работе с детьми используем такие игры, как: переливание воды разными емкостями (ложкой, крышкой, баночкой, кружкой,) и способами (губкой, воронкой); игры с заводными плавающими игрушками, мельницей; мы используем

следующие игры: пересыпание круп (из миски в миску, из чашки в чашку, из стаканчика в стаканчик); прятанье и поиск игрушек в крупе; рисование разных дорожек и т.д.

Песок вызывает приятные ощущения в пальцах и кистях. Благодаря ему развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика, более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции.

Игры с водой и сыпучими материалами у детей создают радостное настроение, повышают жизненный тонус, снимают напряжение, агрессию, состояние внутреннего дискомфорта у детей.

Главное в работе педагога - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

