

«Особенности организации здоровьесберегающей среды как динамичного пространства для реализации потребности старших дошкольников в двигательной активности»

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст.
Его берегите, как сердце, как глаз.

В настоящее время проблема оздоровления актуальна в связи с устойчивой тенденцией к ухудшению здоровья дошкольников. За последнее десятилетие, по данным Минздрава России, количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23% до 15 % и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания. В подавляющем большинстве дети, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.

Здоровье основа жизнедеятельности человека, которая включает в себя физиологический, психический, социальный и педагогический компоненты. В дошкольный период формируется фундамент физического и психического здоровья ребёнка, идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Двигательная активность естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важным условием гармоничного развития ребенка, состояние его здоровья. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие у дошкольников двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Обогащение двигательного опыта ребенка, который составляет его двигательный статус.

Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями. Нормальное развитие ребенка возможно при условии достаточной его двигательной активности, полного удовлетворения дошкольника в движении. Одной из задач физического воспитания является создание оптимальных условий для нормального развития детского организма.

Для создания целостной системы здоровьесбережения в дошкольном учреждении ведущая роль отводится организации двигательной развивающей среды. Здоровьесберегающее пространство рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие,

комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и дошкольном учреждении.

Характеристика здоровьесберегающей среды:

- морально-психологический климат
- экология и гигиена
- современный дизайн
- рациональный режим дня
- современные образовательные программы, методики и технологии.

Одним из **направлений** в работе инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад №23» (далее - МБДОУ) является сохранение и укрепление здоровья воспитанников путем создания здоровьесберегающей среды, которая способствует лучшему развитию нервной системы воспитанников, повышению выносливости организма ребенка и повышению устойчивости к заболеваниям.

Задачи:

- приобщение к миру физической культуры, создание условия для достижения оптимального уровня двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.
- развитие инициативы детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрение самостоятельного использования детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.
- поддержание интереса к физической культуре и спорту, к событиям физкультурной и спортивной жизни страны, отдельным достижениям в области спорта.

Принципы организации здоровьесберегающей среды:

- *принцип насыщенности*
- *принцип гибкости и вариативности*
- *принцип комплексности и интегративности*
- *принцип адресованности и преемственности*
- *принцип результативности и гарантированности*
- *принцип стабильности и динамичности развивающей среды*
- *принцип открытости и доступности*
- *принцип безопасности*

В МБДОУ имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха. Оборудован физкультурный зал.

В МБДОУ при организации предметно-пространственной развивающей среды используется возможность ее изменения, то есть среда выступает как динамичное пространство, подвижное и легко трансформируемое. В интерьере МБДОУ выделяются многофункциональные легко трансформируемые элементы для создания условий организации занятий по физической культуре, сохраняющие общую смысловую целостность. Возможности трансформации пространства, в том числе выполняемой детьми (что особенно важно), реализуется с помощью применения мягких модулей, разворачивающихся

поролоновых матов и т.п. Использование открытых и закрытых секций мебели с рационально расположенным спортивным инвентарем и оборудованием обеспечивает достаточную физическую нагрузку в условиях небольшого пространства.

Динамичное пространство МБДОУ имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к изменению, корректировке и развитию. Для овладения детьми прыжков имеются скакалки, подвешенная к потолку карусель; для овладения катания, бросания, ловли, метания – мячи разных размеров, кегли, кольцобросы; для овладения лазания, ползания – воротца, шведская стенка, обручи; для овладения равновесия – мягкая змейка, гимнастическая скамейка.

В связи с тем, что в практике физкультурно-оздоровительной работы лазание используется недостаточно или в сокращенном объеме, в спортивном зале МБДОУ оборудован установлен детский скалодром. Упражнения заимствованы из скалолазания, предусматривают расширение индивидуального двигательного опыта ребенка. Лазание на скалолазном стенде не только тренировка ловкости и силы, но и способ укрепления здоровья и общего физического развития дошкольников.

Способствует решению следующих задач:

- создание оптимальных условий для реализации индивидуальных потребностей в двигательной деятельности;
- отработка техники безопасности в экстремальных ситуациях,
- обучение детей элементарным навыкам горного туризма

Скалодром способствует формированию дополнительного интереса на занятиях по физической культуре. При соблюдении правил безопасности и страховки, занятия на скалодроме не являются травмоопасным видом деятельности ребенка.

На начальном этапе обучения используются простые не сложные упражнения на высоте 30 – 40 см от пола, по мере совершенствования навыков лазания на скалодроме, постепенно увеличивается высота подъема и сложность упражнений.

«Что такое скалодром?»

Цель: познакомить детей со скалодромом, и как им пользоваться, чтобы подняться на вершину. Учить удерживать вес своего тела, распределяя нагрузку на 4 точки опоры (обе ноги и обе руки), а в движении опираться на 3 точки — две ноги и рука или две руки и нога.

Правильно делать хват рукой (4 пальца сверху – один палец снизу или сбоку). Последовательно переносить центр тяжести тела справа налево. Подтягиваться на двух руках, выпрямляя ногу.

«К вершинам!»

Цель: совершенствовать навыки траверса, используя маленькую высоту 30-50 см от пола, координацию движений, умение удерживать равновесие.

Детям было предложено подойти к щиту, подняться на опоры, поздороваться с птицами, бабочками, изображенными на высоте вытянутой руки ребенка. Для

этого необходимо подняться вверх на 2 — 3 шага. Страховку обеспечивает стоящий внизу взрослый.

Систематическая индивидуальная работа на скалодроме способствует развитию у дошкольников следующих двигательных навыков как ловкость, выносливость, гибкость; тренирует силу рук.

Для создания интереса к командным видам спорта функционирует «Музей мяча», где представлены различные экспонаты с описанием истории создания спортивной игры, так же имеется картотека элементарных игровых упражнений соответствующая видам спорта. С целью пропаганды и популяризации спорта имеется информационный центр «Спорт, Спорт, Спорт», в котором представлен постоянно обновляемый информационный материал о значимых спортивных событиях города, края, страны, фотоотчеты спортивных праздников, развлечений проводимых в МБДОУ и достижения воспитанников в спорте.

Для снятия эмоциональной напряжённости и стресса оборудован центр психологической разгрузки, главное назначение которого – обеспечение психического и социального благополучия ребёнка. «Разноцветная гроза», воздушно – пузырьковая панель «Аквариум».

В группах созданы «Уголки здоровья», которые содержат:

- различные картотеки подвижных и малоподвижных игр, физкультминуток, утренних гимнастик;
- сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы);
- лэпбуки - которые способствуют развитию самостоятельной исследовательской деятельности, творческого мышления, наблюдательности, познавательной активности);
- иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта;
- символика и материалы по истории Олимпийского движения;
- дидактические игры о спорте.

Скакалки, обручи, ленточки с колечками, мячи разного размера, кольцоброс, мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, кегли. Выносной материал: мяч футбольный, бадминтон, скакалки, обручи, лыжи, хоккейные клюшки. Разнообразное наполнение «Уголков здоровья» позволяет проводить индивидуальную и подгрупповую работу с воспитанниками и организовывать самостоятельную двигательную деятельность. Все необходимые атрибуты, пособия и материалы находятся в зоне двигательной активности и доступны для детей, периодически обновляются.

Уделяется внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе в летний период. На территории оборудован спортивный стадион. Покрытие из резиновой крошки выполнено в двух цветах (в виде разметки) упругое и пружинистое. Такая разметка обеспечивает функциональное, безопасное использование спортивной площадки при организации физкультурных занятий, развлечений с детьми всех возрастных групп. В зимний период ходьба на лыжах и организация зимних подвижных игр.

Особое значение в деятельности МБДОУ по созданию здоровьесберегающей среды уделяется подбору здоровьесберегающих технологий для организации образовательной деятельности с дошкольниками.

Здоровьесберегающие технологии		
Сохранение и укрепление здоровья	Обучение здоровому образу жизни	Коррекционные
Корректирующая гимнастика, бодрящая гимнастика после дневного сна, дыхательно-звуковая гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, релаксация, динамические паузы, подвижные и спортивные игры,	НОД, точечный массаж, самомассаж, коммуникативные игры, серия «Я и мое тело», проблемно-игровые ситуации	Музыкатерапия, сказкатерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика, коррекция поведения, воздействие цветом эмоционально-двигательные тренинги – это двигательная разрядка внутреннего напряжения.

В МБДОУ уделяется особое внимание взаимодействию с родителями, ежегодно проводятся Дни открытых дверей «Секреты здоровья», с использованием ИКТ, показ занятий для родителей «Мы ребята туристы», «В лес ходить, лес любить», совместные работы «Мы со спортом крепко дружим» «Любимые виды спорта», презентации этих работ, привлечение родителей к организации и участию в спортивных праздниках и развлечениях «Веселые зимние старты», «Военные учения», «Семью семь». Помимо традиционных форм работы МБДОУ и семьи активно используются инновационные технологии. Сайт детского сада является активной площадкой для трансляции принципов здорового образа жизни. На сайте размещены, фотоотчеты проведенных мероприятий, консультационные материалы для родителей «Как выбрать вид спорта для дошкольника?», «Проверим гармонию цифрами», «Профилактика детского травматизма», «Здоровое питание», «Секреты здоровья» и др.

Педагогические работники заинтересованы в создании уютной атмосферы развивающего пространства, обновляют предметно-пространственную среду в зависимости от индивидуальных особенностей дошкольников, привлекают внимание каждого ребенка, побуждая к активному действию в ней.

Созданная в МБДОУ здоровьесберегающая среда как динамичное пространство способствует реализации потребностей детей в двигательной активности, они самостоятельно могут организовать спортивные и подвижные игры. Занятия на скалодроме более эффективно развивают двигательные навыки ловкость, выносливость, тренирует силу рук. У дошкольников формируется стойкая потребность к здоровому образу жизни, повысился интерес к физической культуре и спорту. Результат, темпа прироста уровня физических качеств дошкольников составил за 2016-2017 год в среднем 20%. Таким образом, развивающая среда является положительным фактором,

обеспечивающим весь комплекс потребностей дошкольников, создавая мотивацию их активной деятельности.

Литература:

От рождения до школы: примерная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 333с.

Соловьева И. В. Управленческий аспект здоровьесберегающей деятельности. ж. «Управление ДОУ» № 1–2011г.

Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.

Любимская С. В. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.,ж. «Управление ДОУ» № 1–2011г.

Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. N2.

Маханева М. Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.

Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. М. Просвещение, 1986г

Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М., 2002.