

Государственное учреждение образования
«Сосновоборский ясли-сад Светлогорского района»

**ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ВОСПИТАННИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**



Среди многих факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, особое внимание уделяется двигательной активности.

В настоящее время появилось такое разнообразие компьютерных игр, интерактивных панелей, удерживающих ребенка у экранов и гаджетов, что двигательная активность детей ограничивается уже в дошкольном возрасте.

Дошкольный возраст является сензитивным в формировании фундамента физического и психического здоровья. Очень важно обогащать двигательные навыки ребёнка, так как они влияют на развитие памяти, внимания, мышления. В детском возрасте идет формирование, развитие и укрепление позвоночника. Если ребенок мало двигается, он плохо владеет телом, легко теряет координацию, и высока вероятность получения различных травм.

В дошкольном возрасте закладываются основные навыки по формированию оптимальной двигательной активности, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек.

Система физкультурно-оздоровительной работы в нашем дошкольном учреждении строится с учетом состояния здоровья и физического развития детей.

В рамках реализации профилактического проекта «Рабочий поселок Сосновый Бор – территория здорового образа жизни», в 2020 году в государственном учреждении образования «Сосновоборский детский сад Светлогорского района» был разработан и реализуется профилактический проект «Тропа здоровья» (далее профилактический проект «дорожка здоровья») для воспитанников ясли - сада, педагогов и родителей воспитанников. Работа по профилактическому проекту проводится во взаимодействии с врачами - специалистами учреждений здравоохранения.



Цель профилактического проекта – формирование у воспитанников учреждения дошкольного образования и их родителей навыков здоровьесберегающего поведения, знаний и привитие навыков ведения активного образа жизни.

Задачи проекта:

- сформировать базу знаний и навыков по формированию здорового образа жизни и чувство ответственности за собственное здоровье;
- обучить основным аспектам активного образа жизни, приобщить к ежедневным занятиям физической культурой;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, в том числе профилактика плоскостопия;
- тренировка вестибулярного аппарата, улучшение координации движений;
- укрепление иммунитета, повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей.

В рамках профилактического проекта проводилось анкетирование педагогов и родителей воспитанников. Получены данные об уровне осведомленности педагогов и родителей воспитанников по вопросам здоровьесберегающего поведения, активного образа жизни и принципов рационального питания. В опросе приняли участие 35 человек, из них женщин - 29, мужчин – 6. Все 100% респондентов осведомлены о пользе занятий физической культурой на состояние здоровья: из них активный вид отдыха используют 46 %, предпочитают просмотр ТВ, времяпровождение в социальных сетях - 54% респондентов.

Данные анкетирования использованы в процессе реализации профилактического проекта для корректировки подходов в формировании здорового образа жизни воспитанников.

В нашем учреждении образования ежегодно проводится анализ состояния здоровья воспитанников, ведутся карты здоровья в каждой возрастной группе, что позволяет констатировать, что ежегодно увеличивается количество детей, с отклонениями в физическом состоянии. Так, в 2020 учебном году из 97 воспитанников 34 относятся к I группе здоровья, 61 ребенок со II группой здоровья и 2 ребенка с III группой здоровья, из них 1% детей имеют нарушение осанки, вальгусная установка стоп 2%, болезни органов зрения 3%, врожденные пороки сердца -3%.

Ежегодно до 1 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья (в дальнейшем по итогам медкомиссии) проводится распределение учащихся по медицинским группам для проведения специально - организованной деятельности по образовательной области «Физическая культура».

Медико-педагогический контроль организации занятий физической культурой – это совместная деятельность администрации, медицинского работника и педагога с целью повышения эффективности влияния занятий на укрепление состояния здоровья и совершенствование функциональных возможностей обучающихся.

В учреждении создана необходимая материально-техническая база для развития двигательной активности детей.

Игровые площадки на территории оборудованы спортивно-игровыми комплексами, качалками-балансирами, скамейками; площадки для спортивных игр. Физкультурно-спортивная зона включает волейбольное поле, прыжковую яму, беговые дорожки с необходимой разметкой.



На площадке установлены бумы, балансиры для равновесия, рукоходы, турники, дорожка препятствий, дорожка здоровья.



В спортивном зале имеется спортивное оборудование: шведская стенка, спортивный комплекс, детские тренажеры, пособия для равновесия, лазания и необходимый разнообразный спортивный инвентарь. Это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей.



К физкультурно - оздоровительным мероприятиям относятся: занятия физической культурой - как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей (ежедневно); утренняя гимнастика (ежедневно); подвижные игры и физические упражнения во время прогулок на открытом воздухе (ежедневно); пальчиковые игры; динамические перерывы между занятиями (ежедневно). В ходе занятий регулярно внимание уделяется: дыхательной гимнастике, упражнениям для профилактики осанки и плоскостопия стопы.





В каждой возрастной группе имеется физкультурный уголок, соответствующий требованиям СанПиН и учебной программе дошкольного образования. С воспитанниками ежемесячно проводятся различные спортивные мероприятия, активный отдых, развлечения согласно годовому плану.

Кроме планируемых занятий в учреждении, для массажа биологически активных точек на стопе используются индивидуальные массажные коврики, авторского изготовления.



Прогулки с подвижными играми на открытом воздухе, имеют большое значение для физического развития. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух. На открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность, инициативу в действиях. Педагоги стараются наполнить прогулку интересными подвижными и спортивными играми, эстафетами, соревнованиями.



Зимой популярны: катание на лыжах, санках, игра в хоккей, снежки.



В теплое время года – бадминтон, элементы футбола, элементы волейбола, катание на велосипедах для воспитанников со второго младшего возраста; все виды игр с мячом, катание на самокатах и др.



Занятия по образовательной области «Физическая культура» проводятся руководителем физического воспитания. Для каждого возраста планируются разные интересные формы работы: физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья.



В учреждении собрана подборка карточек подвижных игр, спортивных комплексов. Комплексы упражнений разработаны на различные группы мышц и меняются не реже одного раза в две недели.

Детский сад поддерживает тесную связь со школой. В рамках преемственности проводятся совместные мероприятия для воспитанников старшей группы дошкольного учреждения с учащимися ГУО «Сосновоборской средней школы» по внедрению олимпийского движения.

В двигательный режим также входит совместная физкультурно – оздоровительная работа дошкольного учреждения и семьи. Хорошей традицией стало проведение спортивных праздников с участием родителей.



В 2020 году спортивный праздник «Мой папа – самый лучший» проводился в спортивном зале. Дружные семьи собрались, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Праздник начался с построений, перестроений, и выполнения ритмической гимнастики. Потом были соревнования на силу и выносливость, поднятия груза папами и преодоления ими препятствий; соревнования на меткость: попадание мешочком в обруч; эстафета, когда команды должны были донести послание, преодолевая различные препятствия. Особенно запомнилось соревнование между папами, когда каждый участник должен был сбить противника и при этом удержаться на гимнастической скамье.



Это спортивное мероприятие, подарило массу положительных эмоций детям, родителям, болельщикам. Дети, участвуя в таких соревнованиях, испытывают гордость за спортивных и дружных родителей, а также учатся правильно реагировать на ситуацию поражения.

Особое внимание здоровьесбережению воспитанников уделяется в период летней оздоровительной кампании. Для укрепления здоровья детей в летний период на территории нашего дошкольного учреждения оборудована "Дорожка здоровья" и разработан комплекс упражнений.

«Дорожка здоровья» - это поверхность дорожки, состоит из участков с различными природными материалами: мелкий песок; опилки; желуди; галька крупная и мелкая; каштаны.



Проходя по разным участкам «дорожки», дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на подошвенной части стопы. Эти зоны связаны с иммунной системой организма и помогают стимулировать и укреплять защитные силы организма ребенка. «Дорожка здоровья» расположена среди сосновых деревьев, особый аромат хвои благоприятно влияет на центральную нервную систему, повышая общий тонус и иммунитет воспитанников. Использование «дорожки здоровья» позволяет организовать работу по укреплению здоровья детей в игровой форме. В дошкольном возрасте ребенок переживает различные стрессовые ситуации и научно доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка.

Хожение босиком по «дорожке здоровья» - это лечебно-профилактическая и оздоровительная процедура, выполнение которой проходит под контролем руководителя физического воспитания и медицинской сестры. В ходе занятий на открытом воздухе осуществляется контроль питьевого режима.

Работа с родителями. "Дорожка здоровья" используется при консультации родителей и демонстрации использования в повседневной жизни, с целью обогащения знаний и опыта о здоровом образе жизни.

В ГУО «Сосновоборской средней школе» несколько раз в неделю в вечернее время открыт спортзал для игр и тренировок. Родители вместе со своими детьми посещают школьный спортзал. Совместное времяпровождение взрослых и детей в спортивном зале является для детей положительным примером, способствуют популяризации активного образа жизни.

Специалисты дошкольного учреждения большое внимание уделяют просветительской работе по вопросам оздоровления и физического воспитания среди родителей. Это консультации, выступления на родительских собраниях, наличие иллюстративного материала в группах, памятки по обучению детей дошкольного возраста навыкам езды на велосипеде, как организовать спортивную площадку, спортивный уголок дома и самое главное – личный пример.



Если проанализировать работу по оптимизации двигательной активности в нашем детском саду можно отметить некоторые положительные изменения.

- Возрос интерес детей к разным видам упражнений, к организации различных игр, к общению друг с другом.
- Повысилась двигательная активность детей, стала более целенаправленной.
- Малоподвижные дети стали более активными и самостоятельными, у них появился интерес к игровым упражнениям разной интенсивности, уверенность в своих действиях и желание участвовать в коллективных подвижных играх.
- Использование «дорожки здоровья» в период летней оздоровительной компании способствовало снижению психоэмоционального напряжения детей, формированию положительного эмоционального фона воспитанников.

Использование "дорожки здоровья" в будущем будет способствовать предотвращению развития плоскостопия у воспитанников; формированию правильной осанки, профилактике и улучшению ее у детей с нарушением опорно - двигательного аппарата.



Таким образом, созданная в учреждении дошкольного образования система взаимодействия педагогов с воспитанниками и их законными представителями способствует достижению поставленной цели.

Заведующий государственным
учреждением образования
«Сосновоборский ясли-сад
Светлогорского района»

А.Г. Молоткова