

Здоровье детей в наших руках

Басаргина Лариса Александровна

МБДОУ детский сад №8

Педагогический очерк: «Воспитание и обучение
младшего дошкольного возраста: мой личный опыт»

Инструктор по физической культуре

«Если нельзя вырастить ребенка,
чтобы он совсем не болел,
то во всяком случае поддерживать
его высокий уровень
здоровья вполне возможно»

Академик, хирург Н.М.Амосов

Как нельзя кстати звучит изречение академика Н.М.Амосова в дошкольном детстве, и я его полностью поддерживаю. Только систематическое развитие физических и психических качеств ребенка в системе день изо дня, приводит не только к разностороннему развитию личности, но и уменьшению заболеваемости и корректировке физических показателей.

Младший дошкольный возраст – это возраст от 1-3 лет. Является наиболее важным периодом в развитии ребенка. Потому, что в этот период заложишь в ребенка, то и будет фундаментом для всей его дальнейшей жизни. Большую роль в данном периоде играют конечно же взрослые, сначала родители и родственники, затем воспитатели и специалисты. Опять же не все родители знают и могут помочь своим детям. Здесь и должны прийти на помощь специалисты и воспитатели.

Младший возраст, это возраст, когда дети впервые попадают уже в другую среду, где нет мамы, папы, а появляются новые взрослые и дети. Начиная с первых дней, важен положительный настрой с самого утра. Это можно сравнить с театром, который начинается с вешалки. А детский сад должен начинаться с раздевалки. Дети очень доверчивы, читают эмоции по лицу взрослого, и когда их встречает воспитатель с доброжелательной улыбкой и приятными словами говорит, что он ждал и рад видеть ребенка, и в течение всего дня остается доброжелательный настрой в группе, то можно сказать с

уверенностью ребенок придет снова в детский сад и капризничать уже не будет.

Инструктором по физической работе работаю уже более 13 лет, и могу с уверенностью сказать, что любовь к детям и доброжелательное отношение на протяжении всего общения с ними (утренней гимнастике, занятиях по физкультуре, досугах и праздниках) дают свои результаты. Дети с удовольствием приходят ко мне на занятия, и кроме того знают и с нетерпением ждут, когда у них будет физкультура. Именно в младшем возрасте необходимо заинтересовать детей, и привить им необходимые навыки и привычки.

Пять лет назад мы вместе со старшим воспитателем придумали, разработали и внедрили следующее:

- цвет одежды несет свой положительный настрой, поэтому каждая группа выбрала свой цвет формы (для малышей футболки солнечных оттенков: желтые, оранжевые), более старших дошкольников (зеленые, голубые, красные);
- на занятие обувь надевают на босую ногу, 5 минут на занятии уделяется босохождению (на третьем этапе занятия ОВД).

Утро начинается с гимнастики. Целью утренней гимнастики является разбудить организм и настроить его на нужный лад. Утреннюю гимнастику провожу как с яркими атрибутами, так и без них, под сопровождение ритмичной детской музыки.

Далее следуют физкультурные занятия в детском саду.

Выделила следующие направления работы с детьми младшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях:

1. Формировать у детей потребность в разных видах двигательной активности.
2. Осваивать умение и начинать, и заканчивать упражнение в одной позе.
3. Развивать координацию движений.
4. Воспитывать творческий взгляд на участие в играх через отношения сотрудничества.

Занятия по физкультуре провожу согласно плану по структуре:

1. Разминку начинаю с построения. Под легкую ритмичную музыку выполняем ходьбу, прыжки, бег, имитируя различных животных (зайцы, олени, лошадки). Музыка способна заряжать энергией, направлять детей на нужный лад, поэтому ее подбираю в зависимости от времени года или праздника: зимой («Мягкий беленький снежок», «Снежный кот», «Бубенцы», «Слышишь кто-то идет», «Вот снежок летит, летит», «Кружево», «Вьюженка», «Новый год» и т.д), к Дню защитника Отечества («Солдатушки», «Бравые солдаты», «Бескозырка

- белая», «Капитан»), весной и к 8 Марта («Поплясать становись», «Солнечная полечка», «Солнышки», «Подснежники», «Реченька» и т.д.), к Дню защиты детей и летом («Волна», «Далеко от мамы», «Дружба», «Ты и я», «Разукрасим все планеты», «Шалунишки», «Супер детский сад», «Волшебная страна», и т.д.), осенью («Осень проказница», «Кап-Кап», «Веселые грибочки»).
2. Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей младшего дошкольного возраста. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей. Организация детей для проведения ОРУ имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды, ориентироваться в пространстве, появляется психологическая настроенность на выполнение заданий. ОРУ выполняем с атрибутикой и без. Стараюсь следить и обновлять атрибутику, не допуская, чтобы неисправная попадала в руки детям. Использую флажки, мячи резиновые и пластиковые разных диаметров, гимнастические палки, мешочки с крупой и горохом, скакалки, веревочки, платочки, гимнастические коврики, колечки, пипидастры.
 3. Основные виды движений в младшем возрасте выстраиваю в увлекательном формате по типу путешествия, использую деревянные мостики, ребристые доски, канат, резиновые коврики с различными шипами, обручи, мешочки с горохом, резиновые ладошки и следы.
 4. Все дети обожают двигаться, прыгать, бегать. Именно в игре ребенок познает окружающий мир, его законы, учится жить по правилам. В младшем дошкольном возрасте любим такие игры: «Солнышко и дождик», «Лохматый пес», «Воробышки и автомобиль», «Пузырь», «Зайка беленький», «Курочка хохлатка», «Мышки», «Карусель», «Мой веселый звонкий мяч» и другие. Всегда использую маски и яркую атрибутику.
 5. Завершающий этап – это игра малой подвижности (н-р: пальчиковые игры, су-джок) или дыхательные упражнения (н-р, растираем сначала ладошки, делаем вдох, расправляем ладошки и имитируем сдувание снежинки).

Благодаря тому, что умею качественно шить, придумываю и создаю атрибутику для игр сама.

Мои разработки для игр:

1. Для зимы: «Ледяные пещеры» - белое полотно 3м в длину, 1 м в ширину с окантованными отверстиями для пролезания детей. Детям очень нравится, особенно когда скажешь: «А теперь вы должны преодолеть эти ледяные пещеры, и перебраться на другую сторону».
2. Для игры «Карасель» - полотно, созданное в стиле пэчворк из разноцветных треугольников с петельками на концах и в диаметре 2 метров.

3. Мягкие мячи, созданные из пятиугольников разноцветной ткани диаметром 30 см, набитые синтепухом, для перебрасывания или передачи друг другу.
4. Тоннели из 2 кусков разноцветной ткани, где фиксируется один конец на обруч. Первоначально некоторых детей может пугать неизвестное, когда вход видишь, а выход нет. Но, если сказать, что, пройдя через такой тоннель окажешься в сказочной стране, дети борются со своими страхами и проходят испытание.
5. Разноцветные колпачки – сшитые по типу тоннеля, но по росту ребенка. Один конец на обруче, другой зашит и собран в пучок красивой лентой. Они служат для игры «Кто спрятался?» и для забрасывания мячей.

В течении дня с дошкольниками проводятся физкультминутки на других занятиях, игры на прогулке, ленивая гимнастика после сна и т.д. Такие, в комплексе проводимые оздоровительные мероприятия, приводят к гармоничному развитию детей.

Хочется подвести итог: если мы (взрослые) научим детей беречь и укреплять свое здоровье, и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым, не только духовно, но и физически.