

Оздоровительно-игровой час как один из методов формирования основ культуры здоровья детей

Куликова Лариса Николаевна,

заведующая Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением Центр развития ребёнка — детский сад № 142 «Росинка» г. Ульяновска

Печаткина Маргарита Александровна,

заместитель заведующей по УВР Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребёнка — детский сад № 142 «Росинка» г. Ульяновска

Турчинович Елена Вячеславовна,

инструктор по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребёнка — детский сад № 142 «Росинка» г. Ульяновска

Детство — это период рядом с беззащитным малышом в жизни человека, когда находятся главные люди в его происхождении — родители. Но вот формирование основ здоровья, происходит становление личности. Именно от того, как прошло детство, зависит, каким человек станет в будущем. В самом раннем возрасте

рядом с беззащитным малышом находятся главные люди в его жизни — родители. Но вот наступает время, когда ребёнок поступает в детский сад. Теперь его окружают люди, которых он раньше не знал. Перед педагогами стоит непростая задача: необходимо

создать условия, позволяющие воспитать физически крепких, психологически и психически здоровых детей.

Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования человеческой личности. В этот период огромное внимание уделяется формированию активной двигательной деятельности, многообразных её видов и форм; совершенствованию физических качеств. Происходит формирование основ культуры здоровья дошкольников. Но более успешное совершенствование детской личности возможно, если обеспечиваются взаимосвязь и взаимодействие физических и психических сил организма. Лишь гармония психофизических способностей и возможностей ребёнка повышает резерв его здоровья, способствует яркому творческому самовыражению, сбалансированности состояния души и тела, положительным эмоциональным настроениям и энергетике, а в итоге — счастливой радостной жизни.

Гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия — это весьма актуальные проблемы детского здоровья. Ребёнку необходимо двигаться для успешного развития его физиологических систем, а следо-

вательно, для нормального функционирования его растущего организма.

Исследования современных учёных свидетельствуют о том, что дети в настоящее время в большинстве своём испытывают большой «двигательный дефицит». Ни для кого не секрет, что и в дошкольных учреждениях, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении. Это существенно увеличивает статичную нагрузку на определённые группы мышц, что вызывает их быстрое утомление. Значительно снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что, в свою очередь, влечёт за собой плоскостопие, нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, искривление позвоночника.

Решению задач, касающихся охраны жизни и здоровья детей, подчинён весь социально-бытовой процесс дошкольного учреждения. В настоящее время в дошкольном учреждении сложилась эффективная система физкультурно-оздоровительных мероприятий, в том числе и инновационные формы работы с детьми дошкольного возраста (Приложение 1).

При использовании в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения такой формы работы, как оздоровительно-игровой час, учитываются продолжительность и интенсивность двигательной активности, содержание и количество основных движений, индивидуальные особенности ребёнка в объёме и виде основных движений, явная тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и её снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительно-игровой час проводится после дневного сна. Длительность его проведения для детей 3–4 лет составляет 15–20 минут; для детей 5–7 лет — 20–25 минут. Нами составлено перспективное планирование оздоровительно-игрового часа для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста детей на год. Ниже мы приводим пример планирования оздоровительно-игрового часа на месяц для каждой возрастной группы (Приложения 2, 3).

Для малышей оздоровительно-игровой час может начинаться с гимнастики пробуждения, важного кирпичика в становлении фундамента здоровья детей. Она начинается уже в кровати ребёнка, а затем продолжается в игровой комнате.

В помещении по кругу могут быть разложены специальные коврики-дорожки. По ним дети несколько минут ходят в спокойном темпе. Учитывая, что дошкольники легко одеты, одновременно проводятся элементы закаливания, а именно воздушные процедуры. Однако при этом должен соблюдаться температурный режим. Далее проводится комплекс упражнений, также направленных на плавный переход к бодрствованию. Упражнения проговариваются воспитателем. Гимнастика пробуждения даёт хорошие результаты, если используется нестандартный комплекс упражнений. Заканчивается гимнастика пробуждения приёмами восстановления дыхания.

Организацию оздоровительно-игрового часа невозможно осуществить без творческого подхода. При проведении данной формы работы с детьми воспитатель активно использует музыкальное сопровождение, вводит игровых персонажей, художественное слово, элементы психогимнастики. Так, педагог предлагает игру, направленную на чередование напряжения и расслабления мышц лица, туловища, — «Солнышко и тучка»; игры на развитие произвольной активности и развитие волевой

сферы: «Замри», «Запрещённое движение»; игры на психомышечную тренировку: «Жизнь леса», «Обезьянки», релаксационные упражнения («Океанский пляж», «Мячики в руках», «Озеро», «Факеры» и т.д.), элементы хатха-йоги (асаны для мышц рук и плечевого пояса: поза дерева, поза бегуна, поза аиста, ручной замок и т.д.; асаны для туловища и шеи: поза ребёнка, поза горы, поза рыбки и т.д.; асаны для всего тела: берёзка, кузнечик, полукузнечик стрелка и т.д.), самомассажа (массаж точек у крыльев носа, на переносице, потирание под носом, растирание ладонью кончика носа, указательным и средними пальцами боковых частей носа (2–3 мин); самомассаж шеи; самомассаж плечевых суставов и т.д.). Оздоровительно-игровой час включает упражнения дыхательной гимнастики (например, нижнее диафрагмальное дыхание (дыхание животом): И.П. — лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки положить на живот с двух сторон. После полного выдоха сделать вдох через нос, медленно выпячивая живот. Грудь остаётся в том же положении. Затем медленно сделать длинный выдох через нос с лёгким втягиванием живота. Концентрация вни-

мания на области пупка. Цель: регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, понижает кровяное давление, вентилирует нижние доли лёгких).

Необходимым условием остаётся учёт оптимальной физической нагрузки и эмоциональное состояние детей. Основным содержанием оздоровительно-игрового часа являются подвижные игры и игровые упражнения.

Педагогам и родителям в вопросах оздоровления детей, формирования основ культуры здоровья необходимо сотрудничество. Гармоничное развитие ребёнка в условиях ДОО невозможно без согласованности действий родителей и педагогов. В дошкольном учреждении успешно действуют родительские клубы, деятельность которых направлена на усиление оздоровительного и физического развития детей, пропаганду здорового образа жизни, на объединение усилий сотрудников дошкольного образовательного учреждения и родителей для эффективной организации оздоровительной работы с детьми. Очень популярны встречи в родительском клубе «Здоровье». Деятельность этого клуба направлена на объединение усилий сотрудников дошкольного

учреждения и родителей для эффективной организации оздоровительной работы с детьми, на просвещение молодых семей. В рамках деятельности клуба проводятся консультации, совместные занятия родителей и детей, спортивные досуговые, совместные оздоровительно-игровые часы, происходит обмен семейного опыта оздоровления детей. Родители осваивают навыки проведения самомассажа, дыхательной гимнастики, на практике осваивают элементы хатха-йоги. Подобные практические занятия

способствуют установлению доверительного делового контакта между дошкольным учреждением и семьями воспитанников. Благодаря таким встречам родители могут дать ребёнку личный положительный пример. Родители с удовольствием становятся активными участниками мероприятий. Мы надеемся, что подобная работа положит начало зарождению добрых семейных традиций. Здоровый образ жизни станет основой каждой семьи. Ведь здоровая семья — здоровая Россия.

Приложение 1

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ

Традиционные формы работы	Возраст детей	Нетрадиционные формы работы	Возраст детей
Утренняя гимнастика	2 – 7	Оздоровительно-игровой час	3 – 7
Физкультминутки на занятиях	2 – 7	Встречи в клубе «Здоровье»	3 – 7
Физкультурные занятия (3 занятия в неделю)	2 – 7	Дыхательная гимнастика, точечный массаж, массажные дорожки, использование нестандартного оборудования	2 – 7
Двигательная активность детей на прогулке	2 – 7		2 – 7
Спортивные досуговые, праздники и развлечения, дни здоровья, соревнования	2 – 7	Совместные праздники родителей и детей. «Школа здоровья» для родителей	3 – 7
Оздоровительный бег	5 – 7		5 – 7

**Пример планирования оздоровительно-игрового часа
для детей младшего и среднего возраста
в МБДОУ ЦРР — детском саду № 142 «Росинка»**

Неделя	Вид деятельности	Основные движения	Время, мин	Пособия
1-я неделя	1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в ряд, в рассыпную.	Ходьба, бег	3	Кубики, кегли
	2. Подвижная игра «Котята и щенята».	Лазание	6	Гимнастическая стенка, медальки.
	3. Игровое упражнение «Прокати в ворота»	Катание мяча	6	Мяч, дуги
2-я неделя	1. Игровое упражнение «Спрыгни в обруч».	Спрыгивание	5	Обруч, скамейка
	2. Игровое упражнение «Пробеги по дорожке» (15 см).	Бег, равновесие	5	2 шнура
	3. Подвижная игра «Кот и мыши»	Подлезание	5	Медальки — «Мыши», «Кот»
3-я неделя	1. Ходьба по наклонной доске, перешагивая предметы.	Ходьба, равновесие	3	Наклонная доска, мешочки
	2. Подвижная игра «Кролики».	Прыжки	6	Медальки — «Кролики»
	3. Игровое упражнение «Перебрось мяч друг другу»	Бросание, ловля мяча в парах	6	Мяч
4-я неделя	1. Игровое упражнение «Проползи до флажка как кошечка».	Ползание на коленях и ладонях	5	Флажок, доска
	2. Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек»	Прыжки	5	2 шнура
	3. Подвижная игра «Самолёты»	Бег	5	Медальки — «Самолёты»

**Пример планирования оздоровительно-игрового часа для детей
старшего возраста в МБДОУ ЦРР — детском саду № 142 «Росинка»**

Неделя	Вид деятельности	Основные движения	Время, мин	Пособия
1-я неделя	1. Ходьба и бег между шнурами (ширина 15 см). 2. Игровое упражнение «Допрыгай до кегли». 3. Игра «Подбрось — поймай». 4. Игровое упражнение «Подбеги ко мне». 5. Подвижная игра «Медведь и пчелы». 6. Точечный массаж, массаж лица. 7. Дыхательная гимнастика «Гуси летят»	Ходьба, бег, равновесие	3	Кегли Мячи
		Прыжки на одной ноге.	3	
		Бросание, ловля	4	
		Бег змейкой между кеглями	4	
			5	
		Бег	2	
		Лазание	2	
			2	
2-я неделя	1. Ходьба и бег между кубиками (расстояние 15 см). 2. Ходьба и бег по скамейке с мешочком на голове. 3. Игровое упражнение «Перебрось мяч через сетку». 4. Подвижная игра «Мышеловка». 5. Игровое упражнение «Пролезь в обруч в паре». 6. Точечный массаж, массаж лица. 7. Дыхательная гимнастика «Гуси летят»	Ходьба, бег, равновесие	3	Кубики Скамейка, мешочки
			4	
			5	
		Формирование осанки	4	Сетка, мячи
		Бросание, ловля	4	
			2	Обручи
		Бег	2	
		Лазание	2	
3-я неделя	1. Ходьба и бег по скамейке прямо и боком. 2. Бег спиной вперёд по одному, в парах. 3. Игровое упражнение «Перепрыгни через брусок» (высота 10 см). 4. Игровое упражнение «Подлезь под шнур, не касаясь руками пола». 5. Подвижная игра «Охотники и зайцы». 6. Точечный массаж, массаж шеи. 7. Дыхательная гимнастика «Дровосек»	Ходьба, бег, равновесие	3	Скамейка
		Бег	3	
		Прыжки	4	Бруски
			4	
		Лазание	5	Шнур Мешочки для метания
		Метание	5	
			2	
			2	

Неделя	Вид деятельности	Основные движения	Время, мин	Пособия
4-я неделя	1. Ходьба на руках и ногах животом вверх.	Ходьба	3	Обручи
	2. Бег широкими и мелкими шагами.	Бег	3	
	3. Игровое упражнение «Пролезь в обруч прямо, боком».	Лазание	4	
	4. Игровое упражнение «Брось мяч о стенку и поймай после отскока от пола».	Бросание, ловля	5	Мячи
	5. Подвижная игра «Удочка».	Прыжки	5	Шнур
	6. Точечный массаж, массаж шеи.		2	
	7. Дыхательная гимнастика «Дровосек»		2	

Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. — Нижний Новгород, 1992.

2. Гордеева В.А. Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДООУ // Управление дошкольным образовательным учреждением. — 2006. — № 8.

3. Заринова Т.П., Ушакова Т.А. Планирование оздоровительной работы. // Управление дошкольным образовательным учреждением. — 2004. — № 1.

4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. — М., 1993.

5. Осипова В. Поза ребёнка: хатха-йога в детском саду // Обруч — 1997. — № 3.

6. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1990.

7. Шмаковский С., Безбородова Н. От игры к самовоспитанию. Сборник игр-коррекций. — М., 1993.

