

снижая давления пальцев друг на друга и без поворота туловища. Стоим прямо, смотрим вперед.

Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека. Поэтому нужно рационально двигаться, играть, заниматься гимнастикой, а также под руководством специалистов осваивать технику различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера.

Сохранение и укрепление здоровья детей – сложная комплексная социально-педагогическая проблема, требующая переориентации целей образования и воспитания. Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровье сберегающих и здоровье воссоздающих технологий имеет направление, характерной особенностью которого является улучшение качества тела через профилактику движений, то есть модификация упражнений направлена не на коррекцию мышц, а на коррекцию движений – ее суставную кинематику. Это означает, что одним из базовых элементов современных здоровьесберегающих технологий должен стать «*стиль новых движений*», применение которого позволяет максимально выработать содержащийся в любом конкретно взятом упражнении технический потенциал.

Библиографический список

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2002.

Аникина И.В., Предеина О.А.
МАДОУ детский сад № 48,
г. Екатеринбург,
Свердловская область, Россия

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья детей эффективно осуществлять в сотрудничестве ДОУ и семьи. Система оздоровления и физического развития детей в детском саду и семье включает организацию рационального двигательного режима, валеологическое воспитание, закаливание, досуговую деятельность, создание здоровьесберегающей среды для самостоятельной двигательной активности и оздоровительных игр.

Ключевые слова: оздоровление, физическое развитие, двигательная активность, закаливание, здоровьесберегающая среда.

В последние годы заметно увеличилось число детей, поступающих в детский сад с ослабленным физическим здоровьем, поэтому именно в дошкольных учреждениях необходимо начинать совместную работу семьи и детского сада по сохранению и укреплению здоровья детей.

Система оздоровления и физического развития детей реализуется всеми участниками образовательных отношений. Работа с детьми направлена на организацию рациональной двигательной активности детей и закалывания по Рижскому методу, создание безопасной развивающей и здоровьесберегающей среды, организацию бесед и игровых ситуаций валеологического содержания.

Двигательная активность детей обеспечивается на физкультурных занятиях в зале и на свежем воздухе, на прогулке ежедневно организуется оздоровительная пробежка, в летнее время физкультурные занятия на улице включают элементы обучения спортивным играм, в зимнее время – ходьбе на лыжах. В детском саду организуются различные виды гимнастик: утренняя гимнастика, ленивая гимнастики после дневного сна (игровые комплексы упражнений для рук, туловища, ног выполняются, лежа в кроватях), гимнастика для глаз в ходе образовательной деятельности, дыхательная гимнастика. Формирование ценностей ЗОЖ осуществляется в ходе бесед и образовательных ситуаций с детьми на темы - «Для чего человеку нужно уметь бегать (ползать)?», «Зачем мы спим», «Предметы личной гигиены» и др.

Большую роль в укреплении детского организма играют закалывающие процедуры: обширное умывание прохладной водой, ходьба босиком по корригирующим и солевым дорожкам, полоскание рта после каждого приема пищи, чесночные «амулеты здоровья» (в период эпидемий гриппа и ОРЗ).

Здоровьесберегающая среда в ДОУ дополняется нестандартным оборудованием и пособиями - «Апельсиновые дорожки», «Следы здоровья», «Тренажеры для глаз», массажеры из киндеров, игры на развитие дыхания «Футбол». Для обеспечения эмоционального комфорта и определения эмоционального состояния каждого ребенка оформлены «Экран настроения», фотороботы «Эмоции», конструктор «Собери эмоцию», «Часы здоровья», «Пирамида здорового питания», книжки-малышки «Правила ЗОЖ – «Помоги себе сам».

Родители вместе с детьми активно принимают участие в создании развивающей среды, например, «Дневничок-здоровячок» содержит заметки из жизни ребенка, расположенные на нескольких страничках.

С родителями организована работа по повышению компетентности в вопросах формирования здорового образа жизни в следующих направлениях:

пропаганда здорового образа жизни – в тематическом планировании включена тема «Я вырасту здоровым», оформляются тематические стенды, выставки литературы по проблеме, индивидуальные беседы, родительские собрания «Игровая гимнастика дома», «Родителям о питании», «Польза белого и черного хлеба», «Для чего нам нужны витамины», «Спортивный уголок дома», анкетирование и опросники «Семейный досуг», «Телевидение: за и против», «Лекарства или травы»;

организация совместных физкультурных досугов, праздников, развлечений, викторин: «Папа, мама я – спортивная семья», «Дни здоровья», Зимняя малая олимпиада», «Вместе с папой»;

интерактивное общение на страничках официального сайта детского сада: «Электронный почтовый ящик», рубрики заочного общения «Вы спрашивали – мы отвечаем», «Если хочешь быть здоров», что позволяет планировать дальнейшую работу с учётом интересов родителей.

С целью распространения и обобщения педагогического опыта в ДОУ организуются методические мероприятия: круглый стол «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», семинары – практикумы: «О здоровье - всерьез», «Борьба с простудой народными средствами».

Библиографический список:

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера. 2007.- 160с.

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений / М.Д. Маханева.- М.: АРКТИ, 1997.- 88с.

Балобанова Л. Ю.

МАОУ СОШ №146

г. Екатеринбург, Россия

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Аннотация. Детям, обучающимся по программе VII вида (умеренная умственная отсталость), характерны: недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий, трудности зрительно-двигательной координации и др.

Ключевые слова: игры, дети с ОВЗ, возможности, активность.

Несмотря на многочисленные отклонения во всех сферах жизнедеятельности, умственно отсталые дети способны к обучению и развитию. Педагогические средства, принципы и методы носят в этом случае коррекционно-развивающий характер и направлены на максимальное преодоление (или ослабление) недостатков познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сфер с ориентацией на положительные возможности ребенка. Наиболее адекватной формой преодоления и компенсации указанных недостатков является двигательная активность, в которой ведущее место принадлежит подвижной игре.

Игры, направленные на развитие координационных способностей, формирование зрительно — двигательной координации. Доказано, чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивнее развивается его речь. С другой стороны, формирование движений происходит при участии речи. Речь является одним из основных элементов в двигательных пространственных упражнениях. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, пословиц, потешек, способствует развитию координации, общей и тонкой моторики. Движения становятся более плавными, выразительными, ритмичными.

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль за правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки. Этот вид координационной способности принято называть зрительно — двигательной координацией. Цель: развитие координации движений, общей и тонкой моторики, выразительности имитационных жестов, ловкости, глазомера, укрепление мышц ноги туловища, тренировка меткости, быстроты реакции. При разучивании текста стихотворения: развитие слуховой, речевой и двигательной памяти, развитие навыка связной речи.