

Отчет из опыта работы «Эффективность внедрения тематических утренних гимнастик как основы здорового образа жизни дошкольника»

Автор: Богославцева Наталья Борисовна - воспитатель 1 категории детского сада №15 «Чебурашка», г.Зеленокумск.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало одной из задач при работе с детьми. Моя цель сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих. Для этого я должна продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья; чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; расширять знания и навыки по гигиенической культуре; воспитывать привычку сохранять правильную осанку; закреплять знания о здоровых; расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека. Чтобы выполнить эти задачи мне поможет внедрение тематических утренних гимнастик. Для этого я составила картотеку утренних гимнастик в старшей группе. Чтобы дети охотнее выполняли утреннюю гимнастику, я включила в картотеку утреннюю гимнастику со словами и под музыку. Моим детям уже 6 лет, то я предложила детям самостоятельно проводить гимнастику, что помогает мне следить за техникой выполнения гимнастик. Утренняя гимнастика помогает мне настроить, “зарядить” организм ребенка на весь предстоящий день; формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности; содействовать профилактике плоскостопия; формировать потребность в ежедневной двигательной активности; упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы; поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Так как утренняя гимнастика – это профилактика простудных заболеваний и травматизма – то дети стали меньше болеть. Каждый день, после утренней гимнастики, мы программируем свой организм повторяя слова «Здоровье в порядке - спасибо зарядке». В начале года 6 детей не охотно шли на зарядку, 8 шли с удовольствием, но выполняли упражнения не четко. К середине учебного года дети поняли на сколько

важно делать утреннюю гимнастику, и вот уже 17 ребят с удовольствием идут на зарядку, и 10 из них стараются четко выполнять движения.

Технологии музыкального воздействия в утренних гимнастиках(4 раза в месяц) позволяет корректировать эмоциональный фон ребенка. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей, она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния. Своим детям во время утренней гимнастики я стараюсь ставить спокойную музыку, которая вызывает ощущения радости, покоя, любви. Такая музыка способна улучшать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также мои дети любят делать гимнастику с предметами (с обручами, с мячами разных размеров, с султанчиками, с палками, с кубиками). Все предметы находятся в уголке по физ. воспитанию. Любят выполнять движения со словами. Слова помогают установить темп выполнения упражнений. 4 детей в группе выполняют движения быстро, и когда эти ребята проводят зарядку, то другие быстро устают.

В дальнейшем я продолжу пополнять свой каталог с утренней гимнастикой со словами и без слов, с предметами и без предметов и добавлю комплексы гимнастики для родителей с детьми, для выполнения упражнений в домашних условиях с родителями на выходные и праздники.