Опыт работы по организации оздоровительной работы с детьми раннего возраста

Всем нам хорошо известны формы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Это физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физминутки, спортивные игры и многое другое. Особое внимание в своей работе по оздоровлению воспитанников я уделяю проведению гимнастики после сна. Гимнастика после сна - это не только важный режимный момент, но ещё и часть закаливающих мероприятий. Важно заметить, что это не просто упражнения, а комплекс, направленный:

- на обеспечение плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовка детей к активной деятельности;

- на оздоровление детского организма в целом;

- профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

Мною разработаны тематические оздоровительные комплексы, состоящие из

1. Минутки пробуждения под музыку.

2. Упражнения в кроватях.

3. Общеразвивающие упражнения

4. Хождение по массажным дорожкам.

5. Корригирующие и профилактические упражнения

6. Водные процедуры.

Такие оздоровительные комплексы разрабатываю на две недели.

Разрешите остановиться на каждом этапе комлекса поподробнее.

Начинаю проведение гимнастики с подготовки условий: готовлю «холодную» комнату , у нас это групповое помещение; температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3—5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой, так осуществляется контрастное закаливание детей.

Для подъема после сна использую тихую, нежную музыку. Музыку подбираю совместно с музыкальным руководителем, один … использую в течение месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, детям легче переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

Затем провожу гимнастику в постели. Она включает  такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать   растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.    Длительность гимнастики в постели около 2 минут. Комплексы подбираю сюжетные, например «Гимнастика для котят», «У меня пропал щенок». Также разрабатываю сама на основе детских стихотворений «……

На следующем этапе проводим бодрящую зарядку в «прохладной комнате». Комплексы подбираю с музыкальным сопровождением, например «Солнышко лучистое». Также разрабатываю комплексы под детские песенки. Комплекс состоит из 4-5 общеразвивающих упражнений, добавляю упражнение на развитие дыхания.

Затем следует пробежка в «теплую» комнату. Двигательная активность детей в этом помещении заключается в ходьбе по дорожкам «здоровья». Например: сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату, затем по ребристой доске изготовленной воспитателями группы самостоятельно из подручных материалов(пробки от бутылок, губки для мытья посуды, бельевые шнуры, массажные колпачки и т.п.) главное, что эти материалы должны быть яркими, чтобы привлекать внимание детей, далее по резиновому коврику. Эту часть гимнастики после сна провожу под бодрую музыку. которая нравится детям.

Особое внимание уделяю проведению корригирующих упражнений. Подбираю одно упражнение на профилактику плоскостопия, использую нетрадиционный материал (шишки, карандаши, длинные бигуди). И одно упражнение для профилактики нарушений осанки

Затем дети выполняют водные процедуры (умывание рук, лица прохладной водой). Для проведения этапа составила картотек потешек, художественного слова для поддержания интереса.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна составляет 7—10 минут.

*В результате систематического и качественного проведения гимнастики с продуманной структурой прослеживается тенденция к снижению простудной заболеваемости и наша группа всегда в лидерах по посещаемости. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.*