Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Буратино» с. Чунояр

Выступление на районном методическом объединении

«Организация работы в ДОУ по ЗОЖ»

Тема выступления: «Нетрадиционные формы формирования здорового образа жизни в ДОУ».

«Терренкур»

Составила: О.Д. Тухбатулина.
Инструктор по физической культуре

с. Чунояр 2018г

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, самой актуальной среди которых является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования является сохранение и укрепление здоровья дошкольников, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки детей.

В дошкольном учреждении формирование здорового образа жизни – это целая система работы с детьми, предполагающая различные методы, формы и средства. Формирование основ культуры здорового образа жизни проходит на протяжении всего времени пребывания ребёнка в доу. Режимные моменты, НОД, спортивные соревнования и праздники, досуги. Проекты, акции, являются также основными формами работы.

В режиме дня дошкольников рационально используются двигательные и эмоционально-психологические нагрузки: физкультурные минутки, минутки здоровья, элементы релаксации, двигательные разрядки.

Педагоги знакомят детей с организмом человека, рассказывают о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека в ходе непосредственной образовательной деятельности по ознакомлению с окружающим миром.

На НОД по экологии дошкольники знакомятся с необходимыми человеку для жизни условиями, узнают о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды. В процессе НОД по изобразительной деятельности дети выражают свои представления о здоровом образе жизни, используя полученные ранее знания. Закреплению полученных представлений способствуют разнообразные тематические досуги.

На протяжении дня воспитатели обязательно обращают внимание детей на значение для их здоровья проветривания помещения, влажной уборки.

Форма организации двигательной деятельности гибка и разнообразна (фронтальные, поточные, подгрупповые, индивидуальные, в группе, на воздухе).

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, так как развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья. Созданию привычек здорового образа жизни содействуют закаливающие мероприятия.

Традиционные средства физической культуры укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, формируют двигательные умения и навыки, однако они не позволяют в полной мере сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни. Поэтому в нашем детском саду внедряются нетрадиционные подходы к формированию здорового образа жизни, применяя в работе здоровьесберегающие технологии: оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, музыкотерапию, сказкатеоапия, оздоровительная ходьба «Терренкур»

Прогулка - одна из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни дошкольников. Для эффективности закаливания, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от двигательной активности и сезона, с целью оздоровления дошкольников и увеличения двигательной активности детей на прогулке. Стало хорошей традицией проводить оздоровительную ходьбу («Терренкур») в конце прогулки (со старшими группами),

«Терренкур» – оздоровительно-лечебная ходьба (от франц. terrain – местность и нем. kuhr – лечение), одна из форм ЛФК. Проводится в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности. Терренкур, или

дозированная ходьба – это чередование ходьбы по ровному месту и пересеченной местности по принципу постепенного наращивания темпа и двигательной активности с целью регуляции кровообращения. Что помогает укреплять сердце и сосуды,

Маршруты терренкура разбивают на станции, расположенные через 100 м друг от друга.. Как аэробное физкультурное средство терренкур выделен в отдельную группу физических упражнений. Естественный терренкур лечит не столько дозированной нагрузкой, сколько общением с природой, чистым воздухом, психоэмоциональным комфортом. Именно поэтому мы решили использовать этот способ оздоровления в работе с дошкольниками и разработали собственные маршруты для терренкура.

Описание терренкура

Продолжительность похода: (от 30мин до 1 часа).

Дети с инструктором, строятся парами и по команде инструктора начинают идти по маршруту. Инструктор идет с первой парой, определяя темп движения.

1-я остановка – Время остановки – 5 минут, наблюдение за изменениями в природе.

2-я остановка – спортивная площадка. Время – 30 минут. Инструктор организует различные подвижные игры и физкультминутки.

3-я остановка – парковая зона 5 минут.

Темп движения на обратном пути следования по маршруту немного меньше, чем в начале пути. При выборе темпа обязательно учитывается возраст детей.

Условия, созданные в нашем ДОУ, позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию оздоровительной работы.

А сейчас уважаемые педагоги в заключение предлагаем провести

Релаксация «Круг здоровья»

А сейчас уважаемые педагоги в заключение предлагаем Вам встать в круг, взяться за руки, закрыть глаза и мысленно пожелать друг другу здоровья.

Уважаемые педагоги, за активное участие на нашем семинаре мы хотим подарить Вам памятки «Здоровый образ жизни» и «Здоровье всему голова».

Берегите здоровье друг друга,

Мы — природы малая часть,

Вы кому-то ответили грубо –

Чью-то жизнь сократили на час.

А. Дементьев

Спасибо за внимание!

Литература:

1. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / т.л. богина. – м.: мозаика-синтез, 2006.
2. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада / л.в. кочеткова. – м.: мдо, 1999.
3. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / под ред. Т.с. яковлевой. – м.: школьная пресса, 2006.

Приложение:

Презентация «Нетрадиционные формы формирования здорового образа жизни в ДОУ»