

«Здоровье как жизненная ценность. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ с детьми с ОВЗ»

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАДОУ «ЦРР-ДЕТСКИЙ САД № 137»
ПЛОТНИКОВА ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА

ПЕРМЬ, 2023

Здоровье

это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности.



Формирование здоровья, как необходимой жизненной ценности у детей с ОВЗ, его укрепление - одна из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения.

Дети с ограниченными возможностями (ОВЗ) - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь.

В данную группу можно отнести как детей-инвалидов, так и не признанных инвалидами, но при наличии ограничений жизнедеятельности.

Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы. Одним из путей решения этой задачи является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Детский фитнес



Детский фитнес — это дополнительная спортивная программа, разработанная с учетом физической подготовки и возраста ребенка. На занятиях детским фитнесом дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплескивают накопившуюся энергию, играя с другими детьми. Занятие может включать в себя, как упражнения на осанку, так и упражнения на тренажерах, хореографию, элементы гимнастики, аэробики, йоги и даже восточных единоборств и другие виды физической активности.

Игровой стретчинг



Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т. д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу дети познают технику спортивных и танцевальных движений развивают творческую двигательную деятельность, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т. д.

Нейроигры (с движениями и перемещениями тела в пространстве)



Нейроигры

(с движениями и перемещениями тела в пространстве)

Используются для развития всех блоков головного мозга, как часть физкультурного занятия. В процессе нейроигр у дошкольников с ОВЗ формируются пространственные представления, развивается память, внимание, координация. самоконтроль.

Упражнения способствуют межполушарному взаимодействию мозга, зрительно-пространственных и моторных навыков, контроль рук.

Игровой массаж и самомассаж

*3. Нам ковиды не страшны.
Мы с массажами дружны!*



Игровой массаж и самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Он является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Психогимнастика



Психогимнастика - это упражнения, направленные на обучение детей психорегуляции (в основе которой лежит мышечная релаксация или расслабление мышц), которые помогают детям расслабиться, научиться саморегуляции и т. д. Психогимнастика – это часть физкультурных занятий и досугов (этюдов, упражнений и игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ. Отсутствие каких-либо внешних атрибутов – еще одно условие. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т. е. обозначаются физическими действиями.

Логоритмика



Логоритмика представляет собой дополнительные занятия, включающие в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Это комплекс логоритмических игр и упражнений, которые проводятся в сочетании с ритмической основой: музыкой, движением, стихотворным сопровождением (счёт). Это двигательные упражнения, которые направлены на развитие речевого дыхания, артикуляции и укрепление мышечного тонуса.

Фитбол-гимнастика



Фитбол-гимнастика (аэробика). Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине.

Фитболгимнастика развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Флешмоб



ФЛЕШМОБ - В ДОУ флешмоб является новой и привлекательной для детей формой активного времяпрепровождения, способствует приобщению к здоровому образу жизни. Это эффектное короткое зрелище, где каждый участник (дети, родители, педагоги) проявляют свою творческо-двигательную активность. «Flash mob» - английское слово, а точнее, сочетание слов: «flash» - «молния, вспышка, мгновение» и «mob» - «группа людей, компания, толпа». Сегодня под этим термином понимают массовую акцию, в которой принимает участие группа людей.

Сорси



СОРСИ – современная игра, включающая в себя синтез различных видов деятельности объединенных одним общим сюжетом. В игре используются: проблемные образовательные ситуации, которые требуются по новым государственным стандартам (с обязательным участием догадок, предположений, вопросов, игровое экспериментирование. Игра СОРСИ строится следующим образом. Дети, отправляясь в путешествие, погружаются в воображаемую ситуацию исследователя. Детей заинтересовывают, ставят их в ситуацию субъекта «собственной познавательной деятельности». Развивают у них яркие положительные эмоции, мотивацию деятельности, игровую позицию. Используется в ДОУ как разновидность физкультурного досуга

Геокеэшинг



Геоке́шинг - одновременно и очень древняя, и совсем новая игра, «гео» - земля и «кэш» - клад, тайник. Заключается она в поиске тайников. Главная особенность туристического геоке́шинга — то, что тайники устраивают в местах, представляющих природный, исторический, культурный и архитектурный интерес. И поэтому прежде чем дать координаты тайника, игроки описывают особенности места: это может быть необыкновенный парк, красивый пруд или озеро. Таким образом, геоке́шинг - современная игра, с помощью которой взрослые и дети узнают много интересного о родном крае. В геоке́шинг играем в детском саду, поскольку каждый ребенок мечтает найти клад. Воспитанники ищут место по его описанию, фотографии, рисунку, плану, схеме, карте. А клад - это конфеты, сладости, игрушки и др.

Простейший роуп-скиппинг



Роуп-скиппинг — представляет собой прыжки через скакалку с исполнением различных трюков. Количество участников может варьировать. Сольное исполнение включает в себя набор трюков, в том числе и акробатических, выполняемых через одну скакалку. В ДОУ скиппинг начинаем с обучения прыжкам через скакалку, в дальнейшем простейшие трюки.

Интерактивные игры по ЗОЖ

Спортивная угадайка



КВН «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Найди отличия



вредно - полезно



ДОСКАЖИ СЛОВО

На зарядку
встала вся
наша дружная ...



Интерактивные игры по ЗОЖ

Цель: доставить детям радость и удовольствие от игр познавательной и двигательной направленности, способствовать формированию навыков здорового образа жизни.

Участие в социально значимых инициативах района, города, края, страны оздоровительной направленности



В течение 2021-2022 года МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №137» активно участвовал:

- районный семейный марафон «Совенок – Олимпионик», 1 место.
- районная выставка мотивационных плакатов о спорте и ЗОЖ
- районное соревнование «Юный бегун», 2 место
- городской марафон «Пермь спортивная», 2 место
- городская спартакиада «Спорт для всех» для детей с ОВЗ
- городское спортивное мероприятие «День ГТО»
- Конкурс квест-игр в рамках краевого форума «Расти здоровым»
- Всероссийский конкурс «Спорт глазами детей»
- Всероссийский детский оздоровительный конкурс «Малыши против гриппа и простуды»

Являемся организаторами

- районной Викторины «СпортЗнайки» среди воспитанников дошкольных учреждений и младших школьников
- городского соревнования по легкой атлетике «Троеборье» для детей с ОВЗ

Все перечисленные технологии **в физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ с детьми с ОВЗ»** помогают формированию здоровья, как необходимой жизненной ценности у детей, а также его укреплению. Опыт работы учреждения показал эффективность внедрения современных подходов в повышении мотивационных установок к ЗОЖ, вовлеченности семей воспитанников в оздоровительную деятельность.

Будьте здоровы!

