

Организация физкультурно - оздоровительной работы в период полярной ночи и выхода из нее в ДОУ.

Актуальной задачей физического развития, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы дошкольников. Физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием.

В условиях Кольского Заполярья, с его раздражающим климатом функциональные системы организма детей «работают» в режиме постоянного напряжения. Особенно влияет на это продолжительный период низких температур, высокая подвижность воздуха, частые перепады атмосферного давления, магнитные бури, дефицит УФ – радиации на протяжении всего года, смена полярной ночи и полярного дня и т.д.

В период полярной ночи резко снижено усвоение витаминов, ухудшается фосфорно – кальциевый обмен. Это неблагоприятно сказывается на общем состоянии организма, что проявляется общей слабостью, вялостью, сонливостью, повышенной утомляемостью. Значительная умственная нагрузка, игнорирование профилактических мероприятий на этом фоне приводит к быстрому развитию переутомления и возникновению функциональных расстройств в работе отдельных систем организма, включая дыхательную, сердечно – сосудистую и нервную системы.

Рациональная организация воспитательно – образовательного процесса, комплекс профилактических мероприятий, учет особенностей функционирования организма дошкольников в условиях Кольского Заполярья внесла дополнения и изменения с учетом региональных особенностей охраны здоровья дошкольников «Охранительный режим».

При организации режима охраны здоровья дошкольников необходимо:

- 1.1 Устранение умственных перегрузок, в связи с чем определить относительно группы и отдельно каждого ребенка возможную дозировку материала на занятиях и в свободной деятельности.
- 1.2 Предусмотреть правильное чередование и сочетание интеллектуальной работы с другими видами деятельности в течение дня и внутри одного занятия .
- 1.3 Правильно и эффективно использовать наиболее продуктивные для умственной деятельности дни недели – вторник, среда, четверг, а время дня – первая половина.
- 1.4 Обеспечить отдых дошкольнику в ходе занятия и между занятиями (гимнастические минутки, спокойные игры, релаксация – не требующие мышечного напряжения).
- 1.5 Проводить с родителями работу по соблюдению «охранительного режима».
- 1.6 Проводить с родителями работу по соблюдению режима, охраны здоровья детей в домашних условиях.

Снижение учебной нагрузки.

- 2.1. Начало занятий переноситься на 9.15.
- 2.2. Общая продолжительность занятий уменьшается на 3 – 5 минут.
- 2.3. Увеличивается продолжительность перерыва между занятиями на 5 -10 минут.
- 2.4. Исключаются обучающие занятия во второй половине дня.
- 2.5. Обеспечивается снятие возбуждения и напряжения в начале занятия (создание спокойной обстановки – упражнение на дыхание, «послушаем тишину», «кто дышит»). Воспитатель начинает занятие только после того, как все дети успокоились и у них снялось напряжение (мышечное, нервное).

В Заполярье, при нехватки кислорода, любое занятие начинаем с дыхательной гимнастики. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость ребенка: стоит неподготовленному ребенку пробежать несколько метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из – за слабого развития дыхательных мышц.

Примерный комплекс дыхательной гимнастики.

1. Послушаем свое дыхание.

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять глубину и частоту.

И.п.- стоя, сидя, лежа(как удобно). В полной тишине дети прислушиваются к своему дыханию и определяют: куда попадает воздушная струя и откуда выходит.

2. Дышим спокойно и плавно.

Цель: учить расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки или эмоциональной.

И.п.-стоя, сидя, лежа (как удобно). Маленький вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться ,прекратить вдох и сделать паузу,кто сколько может .Затем плавный выдох через нос. Повторить 5 -10 раз.

3. Дыши одной ноздрей.

Цель: укрепление носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п -.сидя.

-Правую ноздрю закрыть. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.

- Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю и сделать продолжительный выдох. Повторить 10 раз.

4. Ветер (очистительное ,полное дыхание).

Цель: укрепление мышц всей дыхательной системы.

И.п.- лежа, сидя, стоя.

- Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку .

-Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку.

-Задержать дыхание на 3-4 секунды.

-Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами .Повторить 3-4 раза.

5. Радуга, обними меня.

Цель: та же.

И.п.- стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Растигивая губы в улыбке, произнести звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза

6. Ежик.

Цель: укрепляем носоглотку и легкие.

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ежик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий произвольный, через губы. Повторить 4-8 раз.

7. Ушки.

2. Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Тулowiще при наклоне головы не поворачивать. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

3. Пускаем мыльные пузыри.

-При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

-Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

-Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

-Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

Выполняя такие несложные дыхательные упражнения позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им движений, радоваться успехам других.