

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП
СОСТАВИЛА: ЗАВ.ЗАМ ПО ВМР
КОВАЛЕВА АННА ВЛАДИМИРОВНА**

**«Организация физкультурно-оздоровительной работы
в дошкольном учреждении»**

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. По формулировке Всемирной Организации Здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Если 25 лет назад рождалось 20-25 % ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз. Всего 5, 6 % дошкольников можно назвать абсолютно здоровыми (I группа здоровья), 26 % имеют хронические заболевания (III группа здоровья), остальные - 68 % - ослабленное здоровье (II группа здоровья).

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. В системе физического воспитания населения особое место уделяется работе с детьми дошкольного возраста. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении всей жизни. Именно в этот период идет развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Оздоровительное направление работы российских детских садов всегда составляло одну из наиболее сильных сторон их деятельности. На современном этапе развития системы дошкольного образования это направление становится все более значимым.

Физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место в общей системе дошкольного образования и осуществляется в соответствии с научно разработанной и апробированной практикой системой, которая включает в себя гигиенические и педагогические мероприятия, направленные на укрепление физического и духовного здоровья ребенка.

Задачи дошкольного учреждения по физическому воспитанию:

Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости и защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности;

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными способностями;

Создание условий для реализации двигательной активности;

Воспитание у детей личной физической культуры, потребности и привычки к здоровому образу жизни;

Обеспечение физического и психического благополучия.

На сегодняшний день основной целью физического воспитания на любом этапе онтогенеза провозглашено формирование физической культуры личности.

Конкретизируя задачи физического воспитания детей дошкольного возраста в контексте его основной цели, можно выделить оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Оздоровительные задачи:

- укрепить здоровье;
- обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств дошкольников;
- закаливать организм, используя естественные факторы природы, различные традиционные и современные методики закаливания;
- способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

Образовательные задачи:

- формировать у дошкольников жизненно необходимые двигательные умения и навыки, развивать физические качества;
- сделать достоянием каждого ребёнка элементарные базовые специальные знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, валеологии и т. д.

Воспитательные задачи:

- воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- способствовать развитию воли, целеустремлённости;
- формировать позитивные качества характера, способствовать эмоциональному развитию детей;
- воспитывать эстетические потребности личности ребёнка.

Успешное решение поставленных задач возможно только при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами, как:

- полноценное питание детей;
- закаливающие процедуры;
- развитие движений;

- гигиена режима.



Мы в своей работе стараемся максимально использовать все возможности этих средств в воспитании физической культуры у дошкольников.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в детском учреждении должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижение заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОУ;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач;
- воспитание здорового ребёнка совместными усилиями ДОУ и семьи.

Для полноценного физического развития детей и реализации потребности в движении в ДОУ должны быть созданы определённые условия.

Так, в группах выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На участке ДОУ оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр и т.д.

Гармоничному физическому и полноценному психическому развитию ребёнка способствует гибкий режим дня.

Ежедневно во всех возрастных группах должно быть предусмотрено несколько форм физического воспитания детей: утренняя гимнастика на воздухе или в зале, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, закаливающие процедуры, НОД по физической культуре, что позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение дня, рационально распределить интеллектуальную нагрузку дошкольников.

Особое внимание в режиме дня следует уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Правильный выбор системы закаливания – непростая задача. Очень важно, чтобы средства закаливания отличались качественным разнообразием и способствовали адаптации растущего организма к воздействующим на него факторам. Мы, в условиях нашего дошкольного учреждения, применяем те закаливающие методики, которые подходят для детей всех трех групп здоровья, а это щадящие методы закаливания.

Закаливание воздухом:

- оздоровительные прогулки, ежедневно;
- кратковременные воздушные ванны перед сном;
- сон с доступом свежего воздуха;
- хождение босиком.

Закаливание водой:

- умывание и другие гигиенические процедуры;
- полоскание горла, рта после каждого приема пищи;
- влажное обтирание;
- хождение босиком с последующим обливанием ног;

Закаливание солнцем:

- световоздушные ванны;
- солнечные ванны;
- отдых в тени.

Следует помнить, что не всем детям можно рекомендовать интенсивное закаливание (контакт тела ребенка со снегом, ледяной водой или воздухом отрицательной температуры) или резко контрастные процедуры. Поэтому лучше интенсивные методы закаливания применять индивидуально — в домашних условиях.

Здоровьесберегающее направление предполагает формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности, реализацию комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе воспитательно-

образовательного процесса. В своей практике мы успешно используем различные виды здоровьесберегающих технологий:

- **медико-профилактические технологии** – технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников; организация и контроль питания детей, физического воспитания, закаливания; организация профилактических мероприятий, здоровьесберегающей среды в учреждении.

- **физкультурно-оздоровительные технологии** – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, дорожки здоровья и др.

- **здоровьесберегающие образовательные технологии** – это технологии обучения здоровому образу жизни, воспитания валеологической культуры дошкольников. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетенции, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

- **технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка.** Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми. К этому виду технологий мы относим технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также педагоги и специалисты учреждения.

В программных документах по дошкольному воспитанию, утвержденных Министерством образования («Концепции содержания непрерывного образования дошкольное и начальное звено», «Программе воспитания и обучения в детском саду»), большое внимание уделяется задаче развития у детей представлений о здоровом образе жизни и воспитания здоровьесберегающего поведения. Во всех этих документах большое внимание уделяется не только вопросу формирования гигиенической культуры, но и физической культуры, а также обеспечения социально-эмоционального благополучия. Поэтому относительно детей дошкольного возраста посещающих ДОУ можно говорить о формировании у них культуры здоровья. Под «культурой здоровья ребенка» понимается совокупность трех компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни человека; знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В формировании культуры здоровья, начальной здоровьесберегающей компетентности дошкольников важную роль мы отводим здоровьесберегающим образовательным технологиям.

Двигательная активность дошкольников должна быть неразрывно связана с интеллектуальной деятельностью. Развитие, обретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата – движения способствуют развитию всех областей головного мозга, влияют на развитие умственных способностей ребёнка. Кроме того, элементарные начальные знания по гигиене, анатомии, режиму дня, закаливанию можно непосредственно передавать ребёнку в ходе НОД по физической культуре, утренней гимнастики, на прогулке и т.д. Необходимо искать оптимальные технологии, обеспечивающие интеграцию познавательной и двигательной деятельности.

В основе знаний ребенка о здоровье и здоровом образе жизни должны находиться представления об организме, потому что здоровье – это, прежде всего, здоровый организм. Поэтому мы знакомим детей с внешним и внутренним строением организма, ролью отдельных органов и систем в жизни человека, их строением, функционированием и взаимосвязью в работе, влиянием физических упражнений на их работу, причинами ухудшения их рабочего состояния, правилами поведения, способствующими сохранению и укреплению всех систем организма. Необходимо, чтобы ребенок ознакомился с факторами как положительно (режим дня, правильное питание, занятия физической культурой, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, самоконтроль за здоровьем), так и отрицательно влияющими на здоровье (болезни, вредные привычки, неблагоприятные условия), получал представления об их негативных последствиях и мерах предупреждения, правилах безопасного поведения в опасных ситуациях, приемах оказания элементарной медицинской и психологической самопомощи. Учитывая наглядно-образный характер мышления дошкольников, используем различные методы, наглядно показывающие необходимость выполнения правил: моделирование, экспериментирование, создание проблемных ситуаций, проведение опытов, рассматривание иллюстраций, знакомство со схемами. Могут быть использованы различные виды игр и игровые упражнения. При подведении итога каждой непосредственно образовательной деятельности педагог выделяет правила, которых ребенку необходимо придерживаться для охраны и укрепления своего здоровья.

На основе полученных знаний о правилах здоровьесберегающего поведения важно формировать у детей практические умения: гигиенического ухода за своим телом, культуры еды, правильные двигательные умения, навыки сохранения правильной осанки в статике и в движении, закаливания, бережного отношения к личным вещам, к предметам и игрушкам, поддержания порядка в окружающей обстановке. Важную роль в формировании у детей практических умений играет поддержание активных положительных мотивов выполнения гигиенических процессов и физических упражнений, контроль педагога за качеством их выполнения, поощрительная педагогическая оценка. Развитие практических умений проходит в различных организованных педагогом видах деятельности (учебной, игровой, трудовой и др). В этом случае важное место принадлежит ведущей деятельности ребенка-дошкольника – игре: дидактической, драматизации, имитации. Широко используем игровые ситуации, в которых дети встречаются с Мойдодыром, Айболитом, Неболейкой и проигрываем ситуации, связанные с

правилами выполнения гигиенических процессов, закаливанием и др. Для контроля за прочностью сформированных умений, педагогом могут использоваться провокационные ситуации с отсутствием некоторых предметов для выполнения процедуры.

В формировании здоровьесберегающей компетентности необходимо обращать внимание, чтобы усвоение и использование правил носило осознанный характер, чтобы ребенок понимал необходимость выполнения правил для здоровья, формирование практических умений и мотивов выполнения правил было окрашено положительными эмоциями, у детей развивался самоконтроль. Для этого могут быть использованы различные варианты организации активного отдыха детей (дни здоровья, спортивные праздники и развлечения), различные виды игр (театрализованные, сюжетно-ролевые, подвижные и спортивные). Известно, что игровая деятельность – главная составляющая двигательной активности ребёнка. Целенаправленно подобранные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-сказки, имитационные игры стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей.

Как нельзя лучше задачи физического воспитания можно реализовать, используя систему физкультурных занятий сюжетно-игрового характера. Суть её состоит в триединстве воздействия на организм и личность ребёнка движения, игры и сюжета. Каждый из этих компонентов несёт в себе огромные возможности. Движения включают общеразвивающие упражнения, основные движения, элементы психогимнастики, коррекционной гимнастики, дыхательные упражнения, пальчиковую гимнастику, самомассаж и др. Игровая форма проведения НОД по физической культуре является одной из интересных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение игровых НОД в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры. В процессе игр дети совершают множество движений: ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, забрасывание мяча в корзину и прочее. При этом они проявляют быстроту реакции, ловкость, выносливость, а также смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Накопление двигательного опыта – одно из главных задач. В процессе игровых занятий дети путешествуют в мире сказок, подражая действиям героев, демонстрируя свои двигательные умения и навыки, постепенно приобретают привычку к здоровому образу жизни. Кроме того, они осваивают разные действия, учатся управлять своим поведением.

Сюжетно-игровая форма проведения НОД способствует тому, что в процессе игры дети проявляют интерес и творчество. Использование сказочных сюжетов способствует повышению интереса дошкольников к занятиям физической культурой, активному и творческому освоению детьми основных движений, формированию и автоматизации двигательных умений и навыков. С помощью сказки мы создаём у детей радостное, бодрое настроение в игре, а положительное эмоциональное состояние – это залог полноценного физического и нервно-психического развития ребенка и вместе с тем условие воспитания жизнерадостного, доброжелательного характера. При этом мы стараемся сохранять трёхчастную структуру НОД (вводная, основная, заключительная части). Педагогам необходимо учитывать, что при проведении таких НОД не происходило снижение

моторной плотности, излишнее подчинение упражнений сюжету в ущерб развитию двигательных качеств.

Связанные между собой компоненты: движения, игра и сюжет – представляют новую интегрированную систему, способную эффективно воздействовать на организм и личность ребёнка.

Таким образом, можно заключить, что при систематическом проведении физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, дети, выпускающиеся из детского сада в школу, имеют хорошую физическую подготовленность, улучшения в состоянии здоровья, а это надёжная основа для дальнейшего обучения. Также, воспитание детей в ДОУ в режиме здорового образа жизни, закладывает полезные навыки и умения у ребёнка на будущее.