

«Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ»

Физкультурно-оздоровительная работа является неотъемлемой частью деятельности дошкольных учреждений. Сохранение и обеспечение здоровья детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования и основной задачей системы образования в целом.

С каждым годом количество детей, поступающих в детский сад, с первой группой здоровья, уменьшается, а формирование здорового образа жизни у детей начинается в дошкольном возрасте. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении и направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Физкультурно-оздоровительная работа - это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка. Физическая культура способствует формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка.

Одной из главных задач дошкольного учреждения, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения здоровья. Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 6 – 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Поэтому считаем, что проблема оздоровления детей — это работа не одного дня и деятельности одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Поэтому, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии воспитанников. Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников - сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физической воспитанию, воспитателя группы и семьи

Роль инструктора по физическому воспитанию представляется достаточно сложной и разнообразной. Предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Превышения требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящее вред здоровью и нервно-психическому развитию детей. Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Во всех формах организации физического воспитания детей (образовательная деятельность, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность, индивидуальная работа и так далее) внимание инструктора по физическому воспитанию направляется на воспитание сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам.

Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни. Двигательная деятельность – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека в движении. Она способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной, физическому и нервно психическому развитию).

Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении включает в себя следующие мероприятия:

- Утренняя гимнастика;
- Физкультурное занятие;
- Гимнастика после дневного сна;
- Физкультминутки;
- Подвижные игры;
- Физические игры;
- Закаливание;
- Дыхательная гимнастика;
- Физкультурные досуги;
- Динамическая пауза;
- Летние забавы на прогулках

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Ее назначение и методика проведения общеизвестны. Физкультурное занятие является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения дошкольного учреждения. Занятия обязательны для всех детей. Занятия проводятся круглый год. Летом физкультура не отменяется. С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие типы физкультурных занятий:

- Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).
- Игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).
- Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).
- Сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).
- Ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений).
- Самостоятельные занятия (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).
- Занятия серии «изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).

- Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).
- Контрольно-проверочные занятия (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).
- Гимнастика после дневного сна комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка.
- Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания деятельности по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).
- Подвижные игры, физические игры на прогулке проводятся на прогулке. Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры.
- Закаливание важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Для реализации выше представленных мероприятий физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях создаются определенные условия, способствующие охране и укреплению здоровья детей, их физическому и психическому развитию. Кроме того, используются традиционные формы и методы оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми.

Для организации физкультурно-оздоровительной работы в саду имеются: физкультурный зал, оснащённый современным оборудованием; спортивная площадка на улице; физкультурные уголки во всех возрастных группах; медицинский и процедурный кабинеты; логопедический кабинет.

Медицинское обслуживание дошкольников чаще всего осуществляют: врач, медсестра. В течение учебного года реализуется оздоровительная работа с детьми: закаливание, профилактические прививки, витаминизированное питание, организуются регулярные осмотры детей. В течение всего года родителей воспитанников информируют о лечебно-оздоровительной работе, о заболеваемости детей.

Дыхательная гимнастика являет собой систему упражнений для дыхания, применяемых в профилактике и лечении некоторых болезней.

Физкультурные досуги одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений.

Упражнения между занятиями позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

Летние забавы на прогулках В летнее время развлечения помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьёзные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения. Игры-забавы – это по существу физические упражнения, облеченные в игровую форму с музыкальным сопровождением или без.

Профилактические мероприятия совокупность мер по сохранению и укреплению здоровья людей, предупреждения и снижения заболеваемости, которые способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления. К ним относятся:

- Витаминотерапия применяется с лечебной целью витаминов при заболеваниях, а также при отсутствии или недостатке витаминов в организме (заместительная терапия).

- Кислородные коктейли это не только вкусная пенка, но и полезный продукт, одним из составляющих которого является кислород. О пользе кислорода для организма человека известно давно. Он участвует в работе всех органов и систем. Кислородный коктейль позволяет восполнить недостаток жизненно важного элемента.
- Лечебная физкультура это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.
- Смазывание носа чесночным маслом, оксолиновой мазью, полоскание горла солевым раствором и настоями трав.
- Традиционные формы оздоровления: оздоровительный бег, катание на лыжах, коньках, оздоровительный массаж, коррекционная гимнастика, гидромассаж и т. д.
- Лечебное питание: давно доказано, что ведущая роль в сохранении и укреплении принадлежит правильному питанию детей. Оно обеспечивает нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режима дня укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешно чередует разнообразную деятельность, предохраняет от переутомления.

Вопросы оздоровления ребёнка должны решаться в тесном контакте с родителями. Работа с родителями – это консультирование родителей по вопросам оздоровления детей, здорового образа жизни, беседы, анкетирование, тематические родительские собрания, совместные досуги, развлечения.

Забота о здоровье - одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который ничем нельзя, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня - это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Все мы родители, педагоги хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, ведь здоровье это бесценный дар. Главное в работе педагога - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущее поколения станут более здоровыми и развиты не только интеллектуально, духовно и физически. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека.