

ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

Гатауллина Сария Файзерахмановна

воспитатель

МАДОУ «Д/С №70 КВ»

г. Казань, Республика Татарстан

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Аннотация: в данной статье автор поднимает актуальную проблему значимости здорового образа жизни обучающихся. Рассматривается методика создания условий для гармоничного развития личности дошкольника.

Ключевые слова: укрепление здоровья, режим занятий, физическая культура.

Здоровье – это состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных отклонений.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье, являясь не только биологической, но и социальной категорией, отражает уровень телесного, душевного и социального благополучия.

В законе РК «Об образовании» говорится, что в организациях образования обеспечивается выполнение необходимых мер по предотвращению заболеваний, укреплению здоровья, физическому совершенствованию, стимулированию здорового образа жизни обучающихся, воспитанников.

Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся, воспитанников определяются утверждаемыми организациями образования положениями, подготовленными на основе государственных общеобязательных стандартов образования, санитарно-эпидемиологических правил и норм, учебных планов и рекомендаций органов здравоохранения и образования.

Целевой установкой воспитания культуры здоровья дошкольников в работе воспитателя является: создание условий для гармоничного развития личности дошкольника, учитывая индивидуальные показатели состояния здоровья детей, создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни и формирование здорового духовно, психически, социально адаптированного, физически развитого человека.

Физическая культура представляет собой неотъемлемую часть общей культуры человека. Это наиболее доступное средство для укрепления здоровья, а также для духовного и физического развития.

Физическое воспитание подрастающего поколения ныне является одной из важнейших задач, стоящих перед обществом. Действительно, без физически развитых и здоровых людей любые преобразования будут затруднены. Однако именно в наше время наиболее ярко проявляются противоречия между декларативными заявлениями о необходимости физического воспитания и практикой. Свидетельство этому – тревожные данные об ухудшении состояния здоровья и снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста. Поэтому необходимость коренного изменения системы физического воспитания дошкольников на основе переосмысления некоторых аспектов педагогического процесса становится все более актуальной.

Физическое воспитание, которое подразумевало рациональное питание, создание надлежащих санитарно-гигиенических условий жизни, использование естественных факторов природы (сон с доступом воздуха, водные процедуры и др.), систематическое проведение гимнастики и массажа, а также организованные физические упражнения и подвижные игры, возникло в начале двадцатого века. А необходимость физического воспитания дошкольников стала очевидной, когда отечественная психологическая и педагогическая наука пришла к тому, что ребенок развивается в процессе активного взаимодействия с окружающим миром, а двигательная деятельность составляет главное проявление жизни ребенка.

Известно, что двигательная активность обеспечивает рост и развитие ребенка за счет энергии, получаемой извне. Для растущего организма характерно,

что в процессе восстановления затраченной энергии он не только возвращается к исходному уровню, но и превышает его. Поэтому в результате выполнения движений происходит не уменьшение, а приобретение массы, что и обеспечивает полноценное развитие ребенка. Одновременно увеличиваются энергетические возможности ребенка, позволяющие ему справляться с большими по объему и интенсивности физическими нагрузками. И, наоборот, при снижении потока импульсов от мышц нарушается деятельность всех внутренних органов, в первую очередь сердца. Ограничение мышечной деятельности не только задерживает формирование и развитие организма, но и приводит к тому, что на последующих возрастных этапах ребенку уже трудно овладеть теми или иными жизненно необходимыми двигательными навыками.

От природы в ребенке не заложена потребность в выполнении чьих-либо волевых указаний; более того, изначально он настроен на сопротивление принуждению. Следовательно, воспитать потребность в физическом самосовершенствовании в высшей степени сложно. Предлагаемый новый, потребностно-мотивационный подход позволяет рассматривать физическое воспитание как процесс формирования таких потребностей, которые наиболее благоприятны для укрепления здоровья, для физического развития и самосовершенствования.

Цель физического воспитания дошкольников конкретизируется в задачах оздоровительного, образовательного и воспитательного характера.

С точки зрения пользы для здоровья ребенка наиболее продуктивными оказываются здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе способные:

- опираться на комплексный характер здоровья;
- принимать во внимание наибольшее число факторов, оказывающих влияние на здоровье;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей;
- обеспечить принятие целей и содержания политики учреждения в области укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни;

- контролировать соблюдение правил, которые несут в себе здравоохранительное и профилактическое содержание;

- постоянно улучшать гигиенические условия детского сада, материально-техническую базу, социально-психологический климат в коллективе согласно требованиям современности;

- формировать положительное отношение дошкольников к образовательному учреждению, благоприятный климат внутри педагогического и детского коллективов, в отношениях педагогов и детей;

- обосновывать условия последовательности и преемственности в реализации технологии;

- осуществлять периодическую оценку эффективности технологии;

- привлекать родителей к работе по сохранению и укреплению здоровья детей;

- проектировать предметно-развивающую среду, обеспечивающую безопасные, комфортные условия жизнедеятельности и др.

Анализ практической деятельности педагогов в современных дошкольных образовательных учреждениях показывает, что не все педагоги рассматривают воспитание, прежде всего, как создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка, но всё более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка. В связи с этим воспитателям необходимо осознать первостепенность воспитания культуры здоровья дошкольников, что, несомненно, будет способствовать всестороннему развитию личности каждого ребенка, формированию ценностного отношения и практических умений, обеспечивающих эффективное управление жизненными силами организма.

В настоящее время, уже проведенные многочисленные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования дошкольников убеждают педагогов и руководителей системы образования в необходимости принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья детей.

Таким образом, целевой установкой воспитания культуры здоровья дошкольников в работе воспитателя является: создание условий для гармоничного развития личности дошкольника, учитывая индивидуальные показатели состояния здоровья детей, создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни и формирование здорового духовно, психически, социально адаптированного, физически развитого человека.

Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовольствие от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, гармонии самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться.

Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная самого раннего детства. Успешное решение поставленных задач возможно при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

В системе физического воспитания дошкольников используются следующие формы двигательной деятельности:

1. Утренняя гимнастика.
2. Занятия по физической культуре.
3. Физкультурный досуг.
4. Спортивные праздники.
5. Походы, экскурсии

Воспитание культуры здоровья включает в себя три компонента:

- 1) интеллектуальный – знания в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- 2) эмоционально-ценностный – активное положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни;

3) действенно-практический – применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни.

В процессуальном плане культура здоровья представляет собой многоуровневое образование, входящее в состав общей культуры, характеризующее глубину освоения валеологического опыта.

Воспитание культуры здоровья у дошкольников в условиях дошкольного учреждения имеет своей целью качественное улучшение физического состояния, развития и здоровья ребенка.

В детском саду создаются условия для реализации этой цели: физкультурный зал с современным и нетрадиционным оборудованием, процедурный кабинет, физкультурные уголки в каждой группе, кабинет психолога и логопеда. В каждой группе установлены бактерицидные лампы, используются фиточаи, бег по «дорожке здоровья», точечный массаж, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна и др. Регулярно проводятся осмотры узкими специалистами детской поликлиники.

Рассмотрим методы воспитательно-оздоровительной работы.

Основным методическим направлением в процессе воспитания культуры здоровья является строгая регламентация действий. Сущность методов строго регламентированного действия заключается в том, что все действия по укреплению и поддержания здорового образа жизни должны совершаться в строгой последовательности (чистка зубов после еды, два раза в день). Методы строго регламентированного действия обладают большими педагогическими возможностями.

Они позволяют:

– осуществлять оздоровительную деятельность дошкольников по твердо предписанному алгоритму;

– строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния детей и решаемых задач;

– избирательно воспитывать физические качества.

Воспитание и обучение: теория, методика и практика

В системе воспитания культуры здоровья игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

– игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

– наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

– широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

– соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

– присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Соревновательный метод – это способ выполнения действий и определенных упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности

дошкольников. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В воспитании культуры здоровья дошкольников широко применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Применение общепедагогических методов в воспитании культуры здоровья зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функции, подготовки занимающихся, их возраст, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера наличия материально – технической базы, возможностей ее использования

Воспитание культуры здоровья и оздоровление детей – приоритетная задача педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Воспитание культуры здоровья осуществляется в дошкольном образовательном учреждении во всех видах деятельности, в процессе закаливания, специально организованных занятиях.

Под воспитательно-оздоровительной работой подразумевают формирование потребности в двигательной деятельности, воспитание интереса к здоровому образу жизни. Чтобы воспитать потребность ребенка в ежедневной двигательной активности они должны быть включены в более широкий, содержательный контекст детского развития.

Чтобы развивалась двигательная активность ребенка, он должен экспериментировать с движением. Главным содержанием физкультурных занятий должна быть не тренировка движений, а развитие двигательного воображения.

Воспитание и обучение: теория, методика и практика

Список литературы

1. Закон РК «Об образовании».
2. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Общение педагога с родителями в ДООУ: методический аспект. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 80 с.
3. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.: Генезис, 2000. – 45 с.
4. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Просвещение, 2003.
5. Веремкович Л., Иванова О. Закаливание детей в современных условиях / Л. Веремкович, О. Иванова // Дошкольное воспитание. – 2003. – №2. – С. 7–8.
6. Ушинский К.Д. Труд в его психическом и воспитательном значении. – М., 1999. – 68 с.
7. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00187175_0.html,