

Птушко Ирина Александровна

воспитатель

Азимова Наталья Николаевна

воспитатель

МБДОУ Д/С №53

г. Белгород, Белгородская область

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

***Аннотация:** в данной статье авторами исследуется вопрос об укреплении здоровья дошкольников средствами физического воспитания. Обозначены также формы, методы и средства физического воспитания дошкольников.*

***Ключевые слова:** укрепление здоровья, физическое воспитание, здоровье, двигательная активность.*

Человек – сложная система, в которой все развивается в определенные сроки, во взаимодействии друг с другом. В дошкольном возрасте очень важно заложить основу физического здоровья.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

В наше время в силу разных причин увеличивается количество физиологически незрелых к моменту рождения детей. Именно такие дети растут слабыми и болезненными. Но при развитии двигательной активности и расширении диапазона условий, в которых находится ребенок, при четко выраженной оздоровительной направленности физкультурной деятельности его организм способен достаточно быстро «компенсировать то, что упущено в материнском организме»,

говорил профессор И.А. Аршавский. Но важно, указывал он, начать действовать как можно раньше, иначе может быть поздно.

Существует много различных форм проведения физкультурных занятий (кроме стандартных) в детском дошкольном учреждении. Главное, чтобы все они были направлены на решение следующих задач:

- укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;
- гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы;
- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными особенностями детей. Чтобы повысить интерес детей к занятиям по физической культуре, нужно разнообразить методы и приёмы проведения таких занятий.

Формы организации работы по физическому воспитанию детей.

Формы организации физического воспитания – это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

К формам организации физического воспитания детей относятся:

1. Занятия (НОД)

- физкультурные занятия;
- музыкальные занятия;
- познавательные (по ознакомлению со своим телом, вредными привычками, здоровым образом жизни, великими спортсменами).

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:

- а) утренняя гимнастика;
- б) физкультминутки;
- в) физкультурные паузы;
- г) закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями;
- д) упражнения после дневного сна;
- е) подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

3. Работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни

- а) игры подвижные;
- б) экскурсии и прогулки;
- в) индивидуальная работа с отдельными детьми;
- г) самостоятельная двигательная деятельность детей;
- д) праздники, Дни здоровья.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Средства и методы физического воспитания.

В системе физического воспитания осуществляется работа при помощи разнообразных средств таких как:

- гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, формирование культурно-гигиенических навыков);
- социально-бытовые факторы (умывальная комната, мебель, посуда, игрушки и т. д.);
- физические упражнения – основное средство физического воспитания дошкольников;
- физкультурное оборудование (физ. уголки, физ. Залы, бассейны и т. д.);
- спортивный инвентарь (мячи, лыжи, обручи, кегли и т. д.);
- художественная литература
- иллюстрации.

Для решения образовательных и воспитательных задач используются методы, например, такие как:

- упражнения;
- беседа;
- подвижные игры;
- создание проблемных ситуаций;
- рассматривание картин и иллюстраций;
- анализ физических и нравственных качеств.

Условия успешного физического воспитания.

1. Естественные факторы природы.
2. Гигиена группы, участка, оборудования, одежды, обуви (чистота, подбор с учетом возраста, подбор с учетом сезона).
3. Соблюдение режима дня.
4. Лечебно-профилактическая работа.
5. Единство детского сада и семьи.

В заключении попробуем нарисовать портрет здорового ребенка дошкольного возраста. Это жизнерадостный, активный, доброжелательно относящийся к окружающим, любознательный ребенок. Он вынослив, достаточно быстр, ловок, селен. У него есть все условия для нормального гармоничного роста, он любит физкультуру и спорт.

Благоприятные психологические условия в семье, дошкольном учреждении способствуют закреплению его физического здоровья.

Задачей всех нас, взрослых, создать условия для воспитания таких детей!

Всё, что идёт на пользу нашим детям, нужно активно применять в своей практике.

Список литературы

1. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей / Н.В. Сократов. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
2. Гуцко Н.В. Дети и здоровье: физкультурно-оздоровительная работа в детском саду / Н.В. Гуценко, М.Г. Кошман. – Мозырь: Содействие, 2007.

3. Харитонов Н. Лечебная физкультура / Дошкольное воспитание. – 2005. – №11.

4. Методы и средства физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://otveti-examen.ru/pedagogika/15-otvety-k-gosudarstvennomu-ekzamenu-po-pedagogike-chast-1.html?start=23>