

Папанова Галина Сергеевна

воспитатель первой категории

Мизюркина Светлана Геннадьевна

воспитатель первой категории

Суменко Нилуфар Аминовна

воспитатель первой категории

Чепурова Анастасия Александровна

воспитатель первой категории

МБДОУ «Д/С №150»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. В своей физкультурно-оздоровительной работе с детьми авторы используют следующие формы двигательной направленности: физкультурные занятия, подвижные и спортивные игры, соревнования, гимнастику после сна, психогимнастику, дыхательную гимнастику, корригирующую, пальчиковую гимнастику и другие.*

***Ключевые слова:** дети, дошкольный возраст, физкультурно-оздоровительная работа.*

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Дошкольный возраст относится к решающим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Как раз до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма. В это же самое время,

активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни.

Здоровье ребенка в любом возрасте – это самая большая драгоценность, а значит, ради него не стоит жалеть ничего, начиная от времени и заканчивая своей заботой и силами. Сегодня в сформированном обществе детское здоровье воспринимается как что-то социально значимое, а потому давайте воспитывать здоровых детей и тогда в будущем мы получим здоровое общество.

Цель физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовании: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовании:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей;
- развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения этих задач в детском саду должны присутствовать все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях и прогулке: оборудованный спортивный зал, спортивная площадка на территории детского сада, спортивный инвентарь, в том числе выполненный своими руками, групповые спортивные уголки.

Все это способствует усвоению возрастной программы, помогает сделать занятия полезными и интересными, обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности.

Организационными формами работы с детьми по физической культуре в детском саду являются:

- образовательная деятельность;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- работа с семьей.

Основным видом образовательной деятельности являются физкультурные занятия. С целью развития и поддержания интереса детей необходимо использовать разные формы физкультурных занятий:

- классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части);
- игровые занятия (с использованием игр: народные, подвижные игры, игры-эстафеты);
- 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, походы, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т. д.);
- ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений);
- занятия из серии «Изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой);
- тематические занятия (с одним видом физических упражнений);
- контрольно-проверочные занятия (выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

Количество и продолжительность физкультурных занятий в неделю различны для детей раннего возраста, младшего дошкольного, среднего и старшего. Они обусловлены особенностями развития детей, степенью их физической подготовленности и самостоятельности, зависят от распределения времени в режиме дня. Начиная со второй младшей группы планируются по 3 занятия в неделю.

Одно из них в старшем дошкольном возрасте проводится в течение круглого года на свежем воздухе.

К физкультурно-оздоровительной работе относятся:

- утренняя гимнастика;*
- подвижные игры и физические упражнения на прогулках (утренней и вечерней),*
- физкультурная минутка (на занятиях с умственной нагрузкой).*

Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особые задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других систем организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке проводятся как со всеми детьми, так и с небольшими подгруппами. Важно, чтобы в течение дня каждый ребенок принял участие в организованной воспитателем подвижной игре.

Однако, ни в коем случае нельзя отождествлять подвижные игры и физические упражнения на воздухе с физкультурными занятиями. Главное их отличие в том, что игры проводятся в более непринужденной форме, длительность их меньше. Здесь шире учитываются интересы детей, обеспечивается разнообразие видов и форм игр. Игры на прогулке можно организовывать в разное время года. Если в игре будет участвовать вся группа, целесообразнее провести ее в начале прогулки. Игры с небольшими группами детей и индивидуальные воспитатель организует в течение всей прогулки.

Назначение физических упражнений (на развитие быстроты движений; на развитие ловкости; на развитие силы и выносливости) должно вызывать у детей интерес к самостоятельному поиску различных движений, научить элементарному управлению своими движениями. Пусть ребята просто играют, а упражнения в движениях превращаются в двигательную сказку, веселую забаву, непринужденное интересное действие со взрослым, сверстником или со всеми вместе.

Физкультурные минутки (физкультминутки) проводятся на занятиях с умственной нагрузкой. Они снимают утомление и активизируют мышление детей, повышают умственную работоспособность.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнения движений под текст стихотворений, а также в виде любого двигательного действия и задания, но в зависимости от вида занятия и его программного содержания.

Активный отдых дошкольников складывается из физкультурного досуга, физкультурных праздников и Дней здоровья. Все эти мероприятия способствуют совершенствованию двигательных умений у детей, формированию у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, пропаганде физической культуры среди населения.

Планирование физкультурных досугов и праздников осуществляется с учетом уровня общего физического развития детей данной группы и их двигательных возможностей.

Воспитатели заранее планируют проведение мероприятия, подбирают игры и упражнения, соответствующие времени года и отвечающие тематике так, чтобы все воспитанники могли принять в них активное участие. В одних играх и упражнениях объединяются все дети, в других – участвуют небольшие группы. Важно создать общее радостное настроение, чтобы праздник запомнился детям надолго.

Самостоятельная двигательная деятельность дошкольников протекает под наблюдением воспитателя. Содержание и продолжительность занятий детей

физическими упражнениями и играми определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов детей.

Организуя двигательную активность детей важно помнить о физиологических возможностях и физическом здоровье каждого ребенка. Именно индивидуальный подход наиболее полно и широко должен использоваться воспитателями для организации самостоятельной двигательной деятельности детей. Необходимо расположить игровое оборудование таким образом, чтобы оно было доступным для детей.

Одним из средств повышения двигательной активности в самостоятельной деятельности детей являются двигательные импровизации под музыку. Ритмические движения, притопывание, кружение в такт музыке доставляют ребенку эмоциональное наслаждение. Поэтому, надо стремиться, чтобы музыка чаще звучала в дошкольном учреждении в часы досуга и самостоятельных игр детей.

В теплое время года вся жизнь детей выносится на открытый воздух. В холодное время года пребывание дошкольников на открытом воздухе по возможности удлиняется. Для проведения успешной физкультурно-оздоровительной работы детский сад должен тесно сотрудничать с родителями. *Эффективными формами организации физкультурно-оздоровительной работы с родителями являются:*

- *родительские собрания;*
- *проведение совместных мероприятий (выставки, конкурсы, родительские семинары)*
- *анкетирование и тестирование родителей по данной теме;*
- *консультации для родителей;*
- *наглядные виды работы, папки-передвижки, выставки детских работ, фото детских успехов в саду;*
- *совместные праздники, соревнования.*

Хорошо в детском саду или группе иметь библиотечку по физическому воспитанию для семьи: рассказы, стихотворения по физкультуре для семейного

чтения. Содержательные тематические папки – передвижки, броские и запоминающиеся материалы в родительских уголках также важны в физкультурной пропаганде. Главное, чтобы они не навязывались, а вызвали интерес своей новизной, подавались без штампов, назиданий и нравоучений.

Положительный эффект физкультурно-оздоровительной работы возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности ее организации.

Исходя из всего вышесказанного в своей физкультурно-оздоровительной работе с детьми я использую следующие формы двигательной направленности: физкультурные занятия, подвижные и спортивные игры, соревнования, гимнастику после сна, психогимнастику, дыхательную гимнастику, корригирующую, пальчиковую гимнастику и другие.

Часто провожу с детьми релаксацию для снятия усталости с использованием спокойной классической музыки (П. И. Чайковский, Рахманинов), звуков природы.

Применяю пальчиковую гимнастику с младшего возраста индивидуально или с подгруппой ежедневно в любое удобное время.

Гимнастика для глаз – ежедневно, по 3–5 минут в любое свободное время и во время образовательной деятельности, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

Гимнастика дыхательная – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физкультминутках и после сна.

Гимнастика корригирующая и ортопедическая – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы или после сна, в целях профилактики простудных заболеваний.

Также в своей работе использую различные типы занятий (игровые, сюжетные, тренировочные, традиционные, тематические, комплексные, контрольно-проверочные, занятия по интересам). Структура занятия определяется поставленными задачами и особенностями организма ребенка.

Для проведения успешной физкультурно-оздоровительной работы с детьми считаю, что обязательно должна быть проведена работа с родителями, как в

форме бесед, консультаций, родительских собраний по теме, так и в форме спортивных соревнований, спартакиад, праздников.

Список литературы

1. Иванова Е.П. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-vozpitateley-dou-organizaciya-fizkulturnoozdorovitelnoy-raboti-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta-1286220.html> (дата обращения: 27.11.2018).