

**Шеина Тамара Юрьевна**

воспитатель

**Скрынник Юлия Игоревна**

воспитатель

**Каманаши Анастасия Александровна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №3»

с. Бехтеевка, Белгородская область

## **СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ**

### **ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ**

**Аннотация:** в статье актуализируется физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях. Авторами проанализирована оздоровительная деятельность детского сада, выявлены способы работы с детьми, направленные на формирование основ здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная работа, дошкольное учреждение, здоровьесберегающие технологии.

Здоровье – это состояние полного физического,  
душевного и социального благополучия,  
а не только отсутствие болезни  
или физических дефектов.

В.А. Сухомлинский

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг) показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья. В последние годы в нашем детском саду активно внедряются здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Наш детский сад чувствует и реализует проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников: «Мы выбираем здоровье», «Кариес и его профилактика», «Осанка – путь к здоровью ребенка». Данная работа раскрывает опыт по использованию здоровьесберегающих технологий на современном этапе работы дошкольных образовательных учреждений.

Самое главное условие для растущего организма дошкольного возраста является двигательная активность. Это естественная потребность в движении. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в нашем дошкольном учреждении, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы.

В систему оздоровительной работы в детском саду входят: создание условий, способствующих благоприятному развитию организма; организация рациональной двигательной активности детей; проведение специфической и неспецифической иммунопрофилактики.

На базе нашего дошкольного учреждения созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. В детском саду функционирует музыкальный, спортивный зал, имеется необходимое спортивное оборудование. Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитания потребности в самостоятельных занятиях физическими

упражнениями в каждой возрастной группе оборудованы физкультурные уголки: в них есть весь необходимый материал для самостоятельной двигательной деятельности, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудование для индивидуальной профилактической работы с детьми. В созданных физкультурных уголках накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, основам здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети под руководством воспитателей и самостоятельно получают элементарные навыки по формированию своего здоровья.

Активное использование технологий обучения детей дошкольного возраста здоровому образу жизни проводится в системе работы нашего дошкольного учреждения.

*Можно выделить следующие формы организации двигательной активности:*

- занятия в физкультурном зале и на спортивной площадке;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- оздоровительный бег;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулках и в группе;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья» и т. п.

### *Организация двигательного режима*

Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях. В детском саду также в двигательный режим введены такие виды

нетрадиционных видов, как оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, прогулки-походы.

Второе место в двигательном режиме занимают учебные занятия по физической культуре как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности. Физкультурные занятия проводятся разного вида: учебные, игровые, сюжетные, тренирующие. На физкультурных занятиях создаются ситуации для раскрытия ребенка, проявления его творческого потенциала.

Кроме того, модель двигательного режима должна содержать самостоятельную двигательную активность детей и физкультурно-массовые мероприятия.

В основе построения воспитательно-образовательной работы в ДОУ лежит уровень развития детей, заданный «Программой воспитания и обучения детей в детском саду», а главным фактором является учет состояния физического здоровья детей и их потенциала.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учётом использования различных здоровьесберегающих технологий.

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2–2,5 часов, из них особое внимание 30–40 минут коррекционной работе.

*Утренняя гимнастика* – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в спортивном и музыкальном залах. Продолжительность утренней гимнастики в младшей группе – 6 мин, в средней – 7 мин, в старшей – 8–9 мин, в подготовительной – 10 мин.

### *Физкультурные занятия*

Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Форма

организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе. Физкультурные занятия проводятся 2–3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате – 10 мин. Младший возраст – 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25–30 мин. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

- традиционные;
- игровые;
- сюжетно-игровые;
- тренировочного типа;
- тематические;
- интегрированные-оздоровительные;
- занятия ритмической гимнастикой;
- занятия по интересам;
- занятия с использованием спортивных модулей;
- занятия-соревнования.

*Существует десять золотых правил здоровьесбережения:*

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Страйтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Гибкое выполнение режима дня, соблюдение индивидуального и дифференцированного подхода к каждому ребенку позволило нам разработать модель оздоровления детей в ДОУ, представляющую фундамент для организации

физкультурно-оздоровительной работы и воспитательно-образовательного процесса в режиме здоровьесбережения.

### ***Список литературы***

1. Выступление на семинаре по теме: «Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog60591/vystuplenie-na-seminare-po-teme-sozdanie-uslovii-dlja-fizkulturno-ozdorovitelnoi-raboty-v-dou.html> (дата обращения: 04.02.2020).