

Дудкина Ольга Валентиновна

инструктор по физической культуре

Помеляйко Надежда Павловна

инструктор по физической культуре

МБДОУ Д/С №71 «Почемучка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ИНТЕГРАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ КАК ОСНОВА ГАРМОНИЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

***Аннотация:** в статье рассмотрено значение интеграции деятельности специалистов и воспитателей как основа гармоничного физического и психического здоровья дошкольников. Авторами предложены мероприятия, направленные на формирование физического и психического здоровья дошкольников.*

***Ключевые слова:** двигательная деятельность, физическое развитие, физкультурные развлечения, здоровый образ жизни, психическое здоровье, физическое здоровье, дети дошкольного возраста.*

*Здоровье – это состояние полного физического,
психического и социального благополучия,
а не просто отсутствие болезней
или физических дефектов*

Всемирная организация здравоохранения
*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 – один из наиболее ответственных периодов жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы

здоровья, правильного физического развития, воспитываются личностные, морально-волевые, поведенческие качества.

По данным Научно-исследовательского института гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось, рост хронической заболеваемости у детей происходит к моменту поступления в школу.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Поэтому первым и самым главным приоритетным направлением в работе педагогического коллектива ДООУ является защита, сохранение физического и психического здоровья ребёнка. Цель этого направления состоит в том, чтобы показать ребёнку и родителям значимость физического состояния для будущего саморазвития для развития нравственных качеств и душевных сил, для профессионального становления.

Для решения задач улучшения здоровья детей дошкольного возраста используются различные средства физического воспитания:

- закаливание;
- гигиенические факторы;
- двигательные действия.

В дошкольном учреждении обязательным условием должна стать профилактика психоэмоционального переутомления. Поэтому в дошкольном учреждении педагог должен так организовать учебный процесс, чтобы утомление детей, возникшее в результате деятельности, легко устранялось своевременным отдыхом и сменой деятельности, учитывая индивидуальные особенности и ориентируясь на самочувствие каждого ребёнка.

Вся работа по сохранению и укреплению здоровья детей включает в себя несколько направлений:

- соблюдение режима дня;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- питание;
- закаливание;
- организация двигательного режима, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- создание эмоционально-благоприятной атмосферы;
- работа с родителями.

Для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни дошкольников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Работа по созданию целостной системы физического воспитания с родителями включает следующие формы:

- анкетирование родителей на тему «Физкультура в вашей семье» с целью выявления интереса у родителей к физической культуре;
- разработки консультаций и буклетов для родителей по оздоровлению дошкольников, по обучению родителей оздоровительному массажу, дыхательным упражнениям;
- совместные рисунки на тему: «Здоровый образ жизни нашей семьи»;
- дни открытых дверей (родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, занятии);

- домашние задания (позволяют решить сразу несколько задач: повысить активность детей, помочь организовать содержательное общение детей и родителей);

- встречи с родителями;

- совместные физические досуги, праздники, дни здоровья.

Все эти мероприятия проводятся в тесном контакте со специалистами и воспитателями ДООУ, позволяют с пользой проводить свободное время, являются источником радости, положительных эмоций, обогащают семейную жизнь.

В результате информация и практический опыт, полученный родителями, помогут обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и детском саду, как основу гармоничного психического и физического здоровья ребёнка.

Список литературы

1. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДООУ / М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – Волгоград: Учитель, 2014. – 186 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 2000. – 270 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 245 с.
4. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжова, М.М. Самодурова. – М.: Академия, 2002. – 320 с.
5. Левитов Н.Д. Детская и педагогическая психология. – М.: Образование, 1958. – 695 с.