

Федорив Елена Фагимовна

воспитатель

Сергеева Ирина Владимировна

воспитатель

Кадочникова Татьяна Александровна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №20 «Калинка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: в статье обоснована важность физического воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении и показано его влияние на их здоровье и на все стороны жизнедеятельности. Приведены формы здоровьесберегающей деятельности, использующиеся в работе детского сада.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, гигиена, физические упражнения, закаливание, гимнастика, оздоровление, здоровьесбережение.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого взятого индивида, но и всего общества. Известно, что понятие «здоровье» определяется ЮНЕСКО как отсутствие патологических отклонений в организме и состояние полного комфорта: физического, психического, социального. Одна из ведущих задач дошкольных учреждений – это правильное физическое воспитание детей. Фундаментом общего развития человека является хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте. В дошкольном возрасте формируется костно-мышечная, нервная системы, дыхательный аппарат и закладываются основы физического развития и хорошего здоровья. Жизнь ребёнка во многом зависит от взрослых, которые заботятся об охране и укреплении его здоровья, полноценном физическом развитии. Одно из центральных мест в развитии общества занимают проблемы сохранения генофонда нации, воспитания здорового подрастающего

поколения, подготовки детей и подростков к полноценной самостоятельной жизнедеятельности. Именно физическое воспитание в дошкольном учреждении, призвано формировать у ребёнка правильное отношение к себе и к своему здоровью. Основной задачей физического воспитания является формирование двигательных навыков, умений и физических качеств. В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребёнка предусматривает: знание правил гигиены и ухода за своим телом; знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите; знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни; знание о своём физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Оздоровление детей – это целенаправленная, систематически спланированная работа на длительный период. Поскольку целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни, то для решения задач физического воспитания используются: гигиенические факторы, физические упражнения, естественные силы природы. Гигиенические факторы (гигиена, режим дня, одежды и обуви, физкультурного оборудования) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятия физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы при условии полноценного и своевременного питания. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Чистота помещения, игрушек, физкультурного оборудования, а также одежды и обуви служит профилактикой заболеваний. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребёнка. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, в результате которого организм приобретает способность своевременно реагировать на разнообразные изменения метеорологических факторов. Использование естественных сил природы вызывают у детей положительные эмоции. Физические упражнения – это основные средства физического воспитания. Они оказывают на ребёнка

многостороннее воздействие: изменяют его физическое состояние, способствуют осуществлению задач умственного, нравственного, трудового воспитания.

Во многих дошкольных учреждениях разработана целостная система здоровьесбережения детей. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольных образовательных учреждений, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

1. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, коммуникативные игры, самомассаж.
2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: подвижные и спортивные игры, разные виды гимнастики: пальчиковая, для глаз, бодрящая. Очень важно, чтобы каждая из этих технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья воспитанников как основная задача дошкольного образовательного учреждения должно базироваться на осознанном отношении ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется через разные типы специально организованных видов деятельности: утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физминутка, заряжающие мероприятия, гимнастика после дневного сна. Наиболее эффективным является приобщение детей к здоровому образу жизни в процессе физической деятельности, где полностью реализуется потребность в двигательной активности. Такой деятельностью является физкультурное занятие, которое должно доставлять радость ребёнку, формировать двигательные умения и навыки. Физкультурное занятие – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Задачей занятий является обучение детей всех

возрастных групп правильным двигательным навыкам и воспитание физических качеств.

Достаточно высокая двигательная активность проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение определённого результата. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребёнка. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребёнка. Подвижные игры отличаются от других физических упражнений особенностями руководства и организацией деятельности занимающихся. В игре деятельность детей организуется на основе образного сюжета или игровых заданий, предусматривающих достижение цели в условиях неожиданно изменяющихся ситуаций. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных действий (прыжки, бег и др.). Наиболее благоприятное время для проведения физических упражнений и подвижных игр, является утренняя прогулка. Формы организации могут быть разными, в зависимости от времени года, характера предстоящих занятий и оборудования. Особое значение в оздоровительной работе имеет утренняя гимнастика. Это обязательная часть режима ребёнка в дошкольном учреждении. Она очень полезна по ряду обоснованных причин. Зарядка – это отличный способ избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает приток энергии и бодрости. Утренние упражнения способствуют физическому развитию и улучшается сопротивляемость организма к болезням. Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольника. Дети быстро утомляются, теряется

интерес к деятельности. Признаки утомления детей выражаются по-разному: рассеянным вниманием, зевотой, отвлекаемостью, не произвольными побочными движениями.

Одним из эффективных способов предупреждения утомляемости считаются кратковременные физминутки. Физминутка способна отвлечь ребёнка, снять усталость и восстановить силы, переключить его внимание. После физминутки ребята получают новый заряд энергии и готовы к восприятию нового и интересного. Важной формой в оздоровлении детей является гимнастика после дневного сна. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Она начинает проводиться с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика может включать такие элементы, как потягивание, элементы самомассажа, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, пальчиковой гимнастики. Главное – исключить резкие движения, которые могут вызвать перевозбуждение, растяжение мышц. Для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний дыхательных путей, проводится комплекс дыхательной гимнастики. Эта гимнастика очень полезна и наша задача – научить ребёнка правильно дышать. Эти упражнения способствуют насыщению нашего организма кислородом. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение. Если ребёнок отличается гиперактивностью, он научится расслабляться и успокаиваться. С целью укрепления здоровья детей и развития у них интереса к физической культуре вводятся вариативные формы двигательной активности в сочетании с закаливающими мероприятиями. Комплекс закаливающих процедур составляется с учетом состояния здоровья ребёнка. Закаливание включает в себя: регулярное выполнение гигиенических процедур (чистить зубы 2 раза в день, умываться и мыть руки прохладной водой, полоскать рот после еды), ежедневно делать утреннюю гимнастику, хождение босиком (по «дорожкам здоровья», летом по траве и земле), одевание детей в соответствии с сезоном, соблюдение теплового и воздушного режима (проветривание). Систематическое закаливание вырабатывает в организме

способность приспосабливаться к различным условиями переменам внешней среды. Укрепление здоровья детей путем закаливания повышает их сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Важным условием в воспитании здорового ребёнка является культура здоровья семьи. Сегодня детский сад и семья рассматриваются как единое целое в становлении личности ребёнка. Работа с родителями должна строиться так, чтобы у них возник интерес к процессу здоровьесбережения детей. Проводятся индивидуальные беседы, консультации, открытые занятия, а также полезная информация размещается в родительских уголках, папках-передвижках. В свою очередь, родители должны подавать хороший пример детям, придерживаясь здорового образа жизни. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что физическое воспитание детей дошкольного возраста – это залог здоровья наших детей в будущем.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 176 с.
2. Бацина Е.Г. Организация образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС ДО. Семинары-практикумы / Е.Г. Бацина [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2015.
3. Кекеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кекеман, Д.В. Хухлаева.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И.М. Новикова.
5. Рунова М.А. Радость в движении / М.А. Рунова.
6. Физическая культура. – 2002. – №4.
7. Дошкольное воспитание: журнал.
8. Афонькина Ю.А. Настольная книга старшего воспитателя / Ю.А. Афонькина, З.Ф. Себрукович.