

Каплина Софья Илларионовна

инструктор по физической культуре

Попроцкая София Сергеевна

инструктор по физической культуре

МАДОУ «Д/С №74»

г. Белгород, Белгородская область

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в последние годы отмечается малая активность и минимум движений у детей, что отрицательно сказывается на формировании детского организма и здоровья. Дозированные физические нагрузки имеют общетонизирующее воздействие, улучшают работу жизненно важных систем, способствуют росту показателей физической подготовленности. Однако следует учитывать, что занятия физической культурой удовлетворяют потребность в движении у детей лишь на 40–60%, поэтому необходимо и очень важна деятельность оздоровительной направленности в течение всего дня.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическая культура, физическое развитие ребенка.

Одной из главных частей образа жизни и поведения является суточная двигательная активность (СДА), которая поддерживается социально-экономической ситуацией и уровнем культуры общества, зависит от организации физической деятельности в образовательных учреждениях, возраста и индивидуальных особенностей детей.

Одним из системообразующих понятий здоровьесберегающих технологий в образовании является физическая культура. Она имеет следующие уровни:

1. Ситуативный. Положительное отношение к восприятию ценностей физической культуры в целом отсутствует, нет цели к ее познанию и использованию в жизни.

2. Начальной грамотности. Изучение отдельных простейших элементов физической культуры (выполнение утренней зарядки, закаливающих процедур), которые рассматриваются как формы гигиенической физической культуры в повседневной жизни.

3. Образованности. Наличие интереса к предметному содержанию физкультурно-спортивной деятельности, познание общественных положений физической культуры.

4. Творческое использование средств физической культуры. Глубокое понимание и убежденность в практической необходимости использования физической культуры для формирования всесторонне и гармонически развитой личности.

Уровни развития физической культуры зависят от потребности людей в знаниях о здоровьесбережении, качественного научно методического обеспечения, социальной необходимости формирования навыков здорового образа жизни.

Целью физического воспитания детей является формирование физической культуры личности. Под этим понимается качественное, динамическое состояние ребенка, характеризующееся определенным уровнем физического развития и подготовленности, физкультурной образованностью, заинтересованностью в процесс физического совершенствования.

Широко известно, что дошкольный возраст наиболее благоприятен для развития двигательных функций и физических качеств, приобретения жизненно важных знаний, умений, навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья. К сожалению, анализ практики работы детских садов показывает, что недостаточная плотность и насыщенность занятий, ограниченные возможности свободного двигательного режима приводят к состоянию недостатка двигательной активности организма с ограничением темпа и объема движений, развитие функциональных нарушений.

Физическое развитие ребенка – это сложный процесс совершенствования движений. Оно зависит от развития основных двигательных качеств – быстроты,

ловкости, силы и выносливости, которые также говорят о физической подготовленности детей. При их формировании необходимо учитывать состояние здоровья и имеющийся уровень физического развития ребенка.

Можно скоординировать работу по сохранению и укреплению здоровья дошкольников и выделить основные блоки:

1. Организация режима дня, сочетание различных видов оздоровительно-развивающих занятий и других форм двигательной деятельности.

2. Повышение общей двигательной активности детей не менее 60% от периода бодрствования.

3. Использование разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы для активизации двигательной деятельности в режиме дня.

4. Проведение коррекционной и лечебно-профилактической работы с детьми, имеющими функциональные нарушения (нарушения осанки, плоскостопие).

5. Организация упражнений с разной степенью интенсивности и их сочетание, увеличение количества циклических упражнений.

6. Оздоровительные процедуры массажа и гимнастики (пальчиковая, суставная, лечебная, дыхательная, психогимнастика, корректирующая в бассейне, пробуждение после сна, утренняя оздоровительная, упражнения на расслабление, релаксация).

7. Повышение количества физкультурных занятий тренировочного типа и сюжетно-игровых, упражнений на спортивных тренажерах и комплексах.

8. Организация активного отдыха детей (физкультурно-оздоровительные праздники 2 раза в год, «день здоровья» 1 раз в квартал, «Неделя здоровья» (ка-никулы) 1 раз в год, мини-туризм).

9. Совместная физкультурно-оздоровительная работа с родителями. Привлечение семей воспитанников к участию в активном отдыхе, праздниках, проведение занятий «Школы для родителей», «Семейный клуб здоровья».

Программу физического воспитания детей в ДОУ можно усовершенствовать за счет использования непродолжительных циклических упражнений (физкультурные паузы вовремя занятий, игры на воздухе, досуговые спортивные занятия в семье).

В условиях детского сада в течение учебного года (сентябрь, май) дети проходят несколько стадий адаптации к условиям режима оздоровительного центра. Адаптационный цикл включает в себя три периода: подготовительный; повышения функциональных возможностей и коррекции физического состояния; оценки динамики развития и подготовку детей к освоению программы физического воспитания начальной школы.

На первом этапе подготовительного периода идет привыкание к режиму дня (1–1,5 месяца), адаптация наступает через 2–2,5 месяца. В осенне-весенний период, как правило, наблюдаются обострения различного рода заболеваний, что учитывается при назначении оздоровительных процедур. Следующие этапы (обще-подготовительный и специально-подготовительный) направлены на улучшение функционального состояния организма ребенка (декабрь–май). У детей, которые проходят все этапы профилактики и оздоровления с сентября по июнь, заболеваемость снижается и повышаются показатели физического развития.

Обязательные групповые физкультурные занятия проводятся с детьми два раза в неделю, они строятся по общепринятой схеме и состоят из трех частей (подготовительной, основной и заключительной). Подвижные игры проводятся на воздухе, организует и проводит игру воспитатель, который не только руководит, но и участвует в игре, беря на себя наиболее ответственную роль. Продолжительность одной подвижной игры 7–15 минут (в зависимости от возраста и состояния здоровья детей). Обязательными элементами оздоровительной деятельности являются утренняя гимнастика и физкультминутки во время занятий. Физкультурные праздники и досуговые мероприятия проводятся вместе с родителями как итог занятий по физическому воспитанию. В работе необходимо строго соблюдать следующие условия: систематичность занятий физической культурой, разнообразность их форм, постепенность увеличения и наращивания

длительности нагрузок, рациональность сочетания физкультурных и оздоровительных мероприятий, взаимодействие с семьями воспитанников.

В профилактике различных заболеваний в дошкольных образовательных учреждениях важное место занимают комплексы лечебно-профилактического оборудования. В соответствии с профилем деятельности для каждого из них можно рекомендовать преимущественное использование определенного оборудования.

Вопросы оздоровления ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей.

От того, как правильно организован режим дня дошкольника, какое внимание уделяют родители здоровью ребёнка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

Работа с родителями – это консультирование родителей по вопросам оздоровления детей, здорового образа жизни, беседы, анкетирование, тематические родительские собрания, совместные досуги, развлечения и т. д.

Главное в работе педагога – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Список литературы

1. Алиева Т.И., Антонова Т.В., Арнаутова Е.П.; науч. ред. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова. Истоки: базисная программа развития ребенка-дошкольника. – М.: Карапуз, 1997.
2. Деханова И.М. Психофизиологические основания индивидуальных различий в развитии физических качеств у дошкольников / И.М. Деханова, В.Г. Каменская // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2008. – Т. 2, №3–4.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Сов. спорт, 2002.

4. Рапопорт И.К. Физическое и психическое развитие современных дошкольников // Медработник дошкольного образовательного учреждения. – 2016. – №5.