Скорынина Евгения Васильевна
старший воспитатель
Гриднева Илона Евгеньевна
воспитатель
Бородатова Марина Александровна
инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С КВ №10 «Земский»
г. Белгород, Белгородская область

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: в статье поднимается актуальность физического развития и здоровьесбережения детей дошкольного возраста.*

Ключевые слова*: дошкольный возраст, здоровьесбережение, физическое развитие.*

Современная жизнь дала людям множество благ: электричество, телевидение, компьютер, интернет, современный транспорт. Люди живут в полном комфорте: почти у каждого есть автомобиль, на котором легко и быстро доехать до работы и обратно, супермаркеты предоставляют услугу доставки продуктов на дом, бытовую технику также легко и просто купить через интернет и не нужно добираться в магазин. Обществу на столько стало все доступно с помощью одного клика мышки компьютера, что мы совершенно не заметили, как стали меньше двигаться и это проблема, ведь движение – это жизнь! Научно – технический прогресс привел человечество к увеличению нервно психического напряжения (постоянные пробки на дорогах, нахождение за компьютерами длительное время...), химическое загрязнение объектов окружающей среды и другие негативные явления, связанные с ним. Все это привело к существенным изменениям в стиле и укладе жизни человека.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников является актуальной проблемой их физического воспитания. В настоящее время проблема профилактики и оздоровления детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность для большинства детских садов. Это неслучайно, так как социально-экологическая обстановка нашего города является неблагоприятной для развития детского организма. В тоже время, к ребенку предъявляются завышенные требования со стороны педагогов и родителей, что способствует его переутомлению, нервному перевозбуждению и формированию малоподвижного образа жизни.

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок – это человек, физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Поэтому в дошкольном образовательном учреждении необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на профилактических и оздоровительных мероприятиях, создании определенных условий для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования направлен на решение многих задач, в том числе на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.

В ДОУ созданы условия для здоровье сберегающего образовательного процесса, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение ДОУ оборудованием, игрушками, играми и пособиями. Специфика сопровождения ребенка в ДОУ такова, что педагоги участвует в создании условий для благоприятного развития воспитанников. Работая во взаимодействии, каждый специалист выполняет свои четко определенные цели и задачи в области своей предметной деятельности.

Педагоги и специалисты используют в работе с детьми следующие технологии:

− технологии сохранения и стимулирования здоровья;

− технологии обучения здоровому образу жизни;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

− коррекционные технологии.

В своей практике мы используем динамические паузы, подвижные и спортивные игры, проводим пальчиковую, утреннюю гимнастику, бодрящую гимнастику. Остановимся на бодрящей гимнастике. Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5–10 мин. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Детям средней группы очень нравится «Зарядка в кроватке». Основные задачи, которые ставит перед собой воспитатель, проводя эту гимнастику, это, в первую очередь, устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.); увеличить тонус нервной системы; усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы). Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Также, не маловажную роль в воспитании здорового ребенка играет развитие у него когнитивных способностей – так как это развивает у него восприятие, память, мышление, речь, воображение, внимание, а также влияет на психическое здоровье ребенка. В своей группе мы играем с ребятами в такие игры как «Назови слова», «Объясни слово», «Дорисуй предмет», «Запомни слова», которые влияют на развитие всех вышеперечисленных качеств у дошкольников.

Большой популярностью среди здоровьесберегающих технологий у ребят пользуется сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребенком, открывающая суть проблемы – основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ — это, в первую очередь, технологии воспитания культуры здоровья детей. Цель этих

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

технологий – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе – это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Проблема оздоровления детей это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива дошкольной образовательной организации и родителей. Именно такая форма совместной деятельности воспитывает у детей культуру ценностей и знаний, которые используются для развития физических и интеллектуальных способностей человека, для укрепления и сохранения здоровья.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)