

Голубева Людмила Васильевна
воспитатель первой квалификационной категории
МАДОУ "Детский сад № 402 комбинированного вида"
г. Казань, Республика Татарстан

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ САДУ

Аннотация: в статье рассматривается проблема формирования здорового поколения как одна из главных стратегических задач развития страны. Автор приводит практические примеры физкультурно-оздоровительной работы и оздоровительно-профилактических мероприятий, проводимых в ДОУ.

Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем высокие требования к человечеству и его здоровью, особенно к здоровью подрастающего поколения.

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: "Конвенцией о правах ребенка", Законами РФ: "Об образовании", ФГОС ДО, "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ", Указом президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ", и т.д.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Поэтому в данной работе мы решили основное внимание уделить физкультурно-оздоровительной работе. С этих позиций нами была разработана дополнительная образовательная программа "Мы малыши–крепыши". Разрабатывая программу "Мы малыши–крепыши" мы стремились к тому, чтобы разработанная система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Главное – помочь воспитанникам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознавать ответственность за свое здоровье.

В работе используются новые подходы к оздоровлению воспитанников, базирующие на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Создана предметно–развивающая среда, оборудован физкультурный уголок в группе, спортивная площадка на территории детского сада, спортивный зал.

В группе отработана система оздоровительно–профилактических мероприятий, которая включает в себя: специальные закаливающие процедуры – полоскание ротовой полости настоем трав, водой, обширное умывание, ходьба босиком по массажным дорожкам, самомассажи рук, стоп, ушей, биологически активных точек, проветривание и др., направленные на оздоровление детей.

Достаточно внимания уделяется физическому воспитанию, системе физкультурно–оздоровительной работы: утренней и бодрящей гимнастике после сна, непосредственной образовательной деятельности по формированию ЗОЖ, физкультурным занятиям, спортивным праздникам и досугам. Осуществляется рациональная организация двигательной активности детей в течение дня: дозированная ходьба на прогулке и общая физическая подготовка, подвижные игры, динамические паузы между занятиями, физкультминутки в образовательной деятельности.

В группе организуются следующие формы активного отдыха воспитанников: физкультурные досуги, физкультурные праздники. В них реализуется естественная потребность детей в движении, и через положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка, закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

В работу с воспитанниками включают образовательную деятельность познавательного цикла, которая оказывает влияние на формирование здорового образа жизни у детей. НОД провожу в игровой форме, объединяя их одной большой тематической игрой или путешествием. В ходе НОД используются различные виды массажа, динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры. В НОД широко используются художественные произведения–литературные, изобразительные. Например, стихи для малышей Н. Пикулевой и М. Дружининой, "Мойдодыр" К. Чуковского с иллюстрациями В. Конашевича, "Неболейка" И. Соковня и "Ру-

Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»

мяные щечки" С. Прокофьевой. Художественные образы помогают ребенку осмыслить ценности здорового образа жизни, вызывают живой эмоциональный отклик, желание подражать любимым героям, предотвращать опасные контакты и ситуации, угрожающие безопасности жизнедеятельности.

В любое время года и любую погоду организуем прогулки. В содержание прогулки включаются естественные виды движений, подвижные игры, спортивные упражнения типа катания санках, самокатах, дозированная ходьба в осенне-зимний период и дозированный бег – в весенне–летний период, занятия общей физической подготовкой. На участок выносятся разнообразные пособия для игр – мячи, скакалки, кегли.

Используем разнообразные формы работы с родителями по формированию здорового образа жизни. Предоставляем полную информацию о методах, препаратах и формах оздоровления в детском саду, рекомендуем мероприятия для семейной профилактики, чтобы не было дублирования и других негативных последствий.

Особой формой наглядной пропаганды здоровьесохранения детей среди родителей являются статьи в родительских уголках, например: "Как заботиться о зубах", "Красивая осанка и здоровье", "Витамины – полезные продукты", "Помоги себе сам" и др.

Используются разнообразные активные формы работы с семьями воспитанников: Дни здоровья совместно с родителями, досуги и праздники, веселые старты, соревнования "Папа, мама, я – спортивная семья".

Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения здоровьесберегающих технологий в физкультурно–оздоровительную работу в группе.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно–оздоровительных, лечебно–профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов.

Список литературы

1. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. М.Айрис-Пресс, 2008г.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ. Учитель, 2007г.
3. Казаковцева Т.С. Технологии оздоровительно-образовательной работы с детьми. Киров, 2007 г.
4. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Т.Ц. Сфера. Москва, 2009 г.