

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Хабибуллина Венера Ахматгалиевна*

инструктор по физической культуре

МБДОУ ДСКВ №25 «Родничок»

г. Елабуга, Республика Татарстан

### ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

*Аннотация:* в статье рассматриваются вопросы охраны и укрепления здоровья детей, всестороннего физического развития, приводится система оздоровительной работы, проводимой в детском саду «Родничок».

Дошкольное учреждение является центром пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. И только при условии реализации преемственности физкультурно–оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов будет обеспечена положительная динамика показателей здоровья детей и их ориентацию на здоровый образ жизни. В данное время в связи с катастрофическим ухудшением состояния здоровья населения и детей особенно остро стоит проблема взаимодействия ДОУ и семьи по воспитанию здорового подрастающего поколения. В ДОУ задача сохранения и укрепления здоровья детей всегда была приоритетной. Эта проблема решается путем формирования сознательного отношения к собственному здоровью, начиная с дошкольного возраста. Но ребенок дошкольного возраста не развивается автономно. Он полностью зависит от взрослых, которые его окружают и своим поведением подают ему положительный или отрицательный пример. По–настоящему в ребенке может укорениться лишь то, что воспитано в семье. Основой успеха в воспитании является положительный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя, воспитателя [1].

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель сотрудников детского сада № 25 «Родничок» города Елабуга.

Наш детский сад работает над этой проблемой несколько лет. Из года в год мы организуем оздоровительные мероприятия, которые постоянно совершенствуем.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно–оздоровительной работы включает лечебно–профилактические и физкультурно–оздоровительные мероприятия.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДООУ созданы следующие условия: спортивный зал, оснащенный спортивными комплексами и спортивным инвентарем; спортивная площадка для подвижных и спортивных игр; имеется музыкальный зал; существует кабинет медицинского работника; кабинет физиолечения; фитобар.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе детского сада оборудован «уголок здоровья». В этих зонах имеются мячи, скакалки, кегли, игры для развития мелкой моторики рук и физкультурное оборудование, сделанное руками воспитателей. Работа в уголках «Помоги себе сам», «Здоровячок», «Волшебное зеркало» помогают ребенку познать себя, избавиться от комплексов, учат анализировать свое состояние здоровья, самочувствие, поведение, давать себе объективную оценку, помогают освоить навыки сохранения и укрепления здоровья [2]. В этих уголках есть ростомер, уголок «Моя осанка», где ребенок может самостоятельно отслеживать изменения в росте, проверить осанку, помериться в силе и ловкости с друзьями, изучить свои особенности и себя с другими. В уголке накоплен материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством

воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

В систему оздоровительной работы, проводимой в нашем детском саду, включены следующие мероприятия: дыхательная гимнастика, профилактический массаж ног, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, фитобар, корригирующая гимнастика [3].

Педагогическую деятельность по охране и укреплению здоровья детей педагоги проводят в соответствии с планом – программой детского сада «Здоровье». В группах проводится система оздоровительных мероприятий: закаливающие процедуры, физ.процедуры, физ.оздоровление. Данные мероприятия направлены на повышение устойчивости организма ребёнка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. В группе проводится йодно – солевое закаливание, дозированная ходьба и бег, прогулки на свежем воздухе в течение всего года, проводится точечный самомассаж [4]. На занятиях используются гороховые коврики, для профилактики плоскостопия и в качестве раздражителя стоп. В течение дня, проводится дыхательная гимнастика, широко используются физкультминутки, пальчиковые игры, звукотерапия, витаминотерапия, Суджокотерапия [4]. Быстрому засыпанию детей и радостному пробуждению способствуют «усыплялки» и «побудки» [3]. Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно–оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры и игровой стретчинг в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе.

Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Много профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний в осенне–зимний период проводит и медицинская сестра детского сада. Сюда входит поддержание чистоты, кварцевание групп, дезинфекция в период вспышки ОРВИ, проветривание спален перед сном и проветривание групп.

С детьми проводятся следующие профилактические мероприятия:

вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой и закладывание мази (оксолиновой) в нос; витаминизация; полоскание рта и горла настоем трав (ромашка, шалфей, календула); дыхательная гимнастика. Закаливающие процедуры: утренняя гимнастика, физкультурные занятия; прогулки на свежем воздухе (–15); хождение по группе босиком; воздушные ванны без маек +16, +18) [2].

Мероприятия проводятся и в весенне–летний период, только закаливающие процедуры: ежедневные прогулки на свежем воздухе; воздушно–солнечные ванны; хождение босиком по песку [3].

В нашем ДОО ежемесячно проводятся дни здоровья. В проведении этого дня принимает участие весь коллектив ДОО. В этот день с детьми проводятся спортивные досуги, физкультурные занятия, спортивные соревнования, театрализованные представления, занятия по ИЗО деятельности (рисование мелками, фломастерами, лепка; составление композиции из осенних листьев, цветов и разнообразных материалов и т. д.). День здоровья может быть посвящен игре. В этом случае во всех видах работ используется только игра: дидактическая, словесная, подвижная, спортивная, театрализованная. Планирование «Дней здоровья» в детском саду поможет вырастить детей здоровыми, выносливыми, физически подготовленными ко второй ступени в жизни ребенка, т.е. к поступлению в первый класс.

Вся работа ведется на диагностическом обследовании. Диагностическая работа проводится 2 раза в год в виде игровых ситуаций, в интересной и занимательной форме. Данные сравниваются с результатами предыдущего обследования и со стандартами, а затем анализируются педагогами, выявляя причины, отрицательно влияющие на состояние здоровья детей [3].

Работа ДОО в физкультурно–оздоровительном направлении повышает престиж детского сада, поднимает на более высокий уровень профессионализм педагогов, заставляет их заниматься самообразованием, организует учебно–воспитательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления

здоровья детей. Главное, чтобы эти преобразования, эти достижения педагогического коллектива нашли свое развитие в будущем.

***Список литературы***

1. Авторская программа М.М.Прокопьевой «Семейная педагогика»;
2. Доронов Т.Н. Дошкольное учреждение и семья. М., 2001.
3. Кудрявцев В.Г., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» М.2000.
4. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб. Издательство «Лань», 2002.