

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

**Сидорова Ирина Евгентовна**

старший воспитатель

почетный работник народного образования

**Сафронова Ольга Вадимовна**

воспитатель

МБОУ «Камызякская ООШ №2» (дошкольные группы)

г. Камызяк, Астраханская область

### **ЗАДАЧА КАЖДОГО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ – РАСТИТЬ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ, ЖИЗНЕРАДОСТНЫМИ**

*Аннотация:* статья посвящена теме правильной заботы о физическом воспитании ребенка, создании и поддержании положительного эмоционального тонуса.

*«Детям совершенно также,  
как и взрослым,  
хочется быть здоровыми и сильными,  
только дети не знают,  
что для этого надо делать!  
Объясните им, и они будут беречься!»*

*Януш Корчак*

*Актуальность:* Общее развитие и воспитание дошкольников требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические и нравственные стороны будущей личности, а также работоспособность.

Движения в предшкольном возрасте играет особую доминирующую роль.

В этот период жизни велико значение двигательной активности для развития мышления и самостоятельности, проявление которой тесно связано с волевыми качествами, инициативой.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными. С этой целью предусмотрены ряд оздоровительных мероприятий, в частности образователь-

ная деятельность по физической культуре, в течении всего дня пребывания ребёнка в детском саду. Их следует строить с психологическими особенностями конкретного образа, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны предусматривать физиологически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движении, и быть увлекательными [1, с.1–2].

Самостоятельная двигательная активность ребёнка, в первые годы жизни постоянно увеличивается, упущенное же в этом возрасте, компенсируется в дальнейшем с большим трудом.

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, происходит этот процесс не равномерно.

В раннем возрасте кости ребёнка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются. У малышей нет ещё устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь только к 4 годам. Всё это учитывается при приведении ОД по физической культуре.

Маленькие дети дышат поверхностно, неравномерно, частично, так как дыхательная мускулатура ещё не сформировалась.

Особое внимание следует уделять развитию свода и частности на третьем году жизни она уплощается.

Подвижные игры и ОД по физической культуре нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребёнок задерживает дыхание, крайне нежелательны.

Если малыш испытывает положительные эмоции, то это активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечно–сосудистой и нервной систем. Содержание упражнений должны увлечь, заинтересовать ребёнка.

Не следует заставлять ребёнка заниматься против его воли – это вызывает естественные отрицательные эмоции.

Правильно поставленная работа по развитию движений положительно

влияет на активизацию зрения и слуха.

Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно – они понимают то, что видят. Первоначальный показ должен быть ярким, образным, целостным. Независимо от того, новые или знакомые упражнения, поводятся они вместе с взрослыми и по его показу.

Вначале, как правило, новые движения дети выполняют не точно, с излишним напряжением. Поэтому к ним нужно предъявлять минимум требований.

Движения ребёнка данного возраста считается правильным только, когда, повторяя упражнения за воспитателем, он воспроизводит лишь самое основное. Отсутствие высокой точности и чёткости в выполнении движений, а также неумение восстановить отдельные его элементы не считается для ребёнка ошибкой [2, с.7–8].

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Поэтому полезно упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках. Ходьбе по наклонной площади и ребристой доске.

Учитывая, что на втором году жизни дети лучше понимают речь, взрослого, особое значение приобретает взаимосвязь влияние слова и движения, причём само движение малышам понятно. Поэтому объяснения должны быть конкретными, краткими, чёткими.

Такие пособия, как флажки, ленточки и т.д. в этой возрастной группе применять не следует, а те пособия, которые уже использовались, знакомы детям.

Например:

Верёвку показали  
И вниз её убрали.  
Верёвочки дружно  
Мы вверх поднимаем,  
Верёвочки дружно  
Мы вниз опускаем,

Верёвочку вниз мы опустили,  
Почти, что на пол положили.  
Мы немножко присели  
И верёвку повертели.  
Верёвка представляется,  
Что она – скакалка,  
И прыгаем мы с нею,  
Хоть нам её и жалко.

Воспитатель совместно в кругу выполняет упражнения [3, с.33–34].

*Вывод:* В жизнедеятельности организма детей раннего возраста большое значение имеют эмоциональные реакции. Важно создавать и поддерживать положительный эмоциональный тонус, который обуславливает оптимальное функциональное состояние нервной системы.

Работа с детьми 2–3 лет традиционно осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Мы должны воспитать здорового ребёнка. Забота о физическом воспитании ребенка должна начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, без этого все усилия будут напрасны.

### ***Список литературы***

1. «Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 2–3 лет» Н.В. Полтавцева, Н.А. Горлова Москва «Просвещение» 2008, стр. 1–2
2. «Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ» В.Г. Алямовская Москва 2005г. стр. 7–8
3. «Оздоровительная гимнастика» игровые комплексы» Е.И. Подольская издательство «Учитель», Волгоград, 2012 год, стр. 33–34