

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Дедова Людмила Викторовна

воспитатель

МБДОУ Д/С «Светлячок»

с. Промысловка, Астраханская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ДОУ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы о важности физического воспитания детей в дошкольном учреждении и его влияния на их здоровье, о том, какие формы здоровьесберегающей деятельности используются в работе.*

***Ключевые слова:** гигиена, оздоровление, физические упражнения, здоровьесбережение, гимнастика, закаливание.*

Одна из ведущих задач дошкольных учреждений – это правильное физическое воспитание детей. Фундаментом общего развития человека, является хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте.

Ключевым периодом жизни, является детство. Именно в дошкольном возрасте формируется костно-мышечная, нервная системы, дыхательный аппарат и закладываются основы физического развития и хорошего здоровья. Жизнь ребёнка во многом зависит от взрослых, которые заботятся об охране и укреплении его здоровья, полноценном физическом развитии. Основной задачей физического воспитания является формирование двигательных навыков, умений и физических качеств. Именно физическое воспитание в дошкольном учреждении, призвано формировать у ребёнка правильное отношение к себе и к своему здоровью.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребёнка предусматривает:

– знание правил гигиены и ухода за своим телом;

- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своём физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Оздоровление детей – это проблема не одного дня, а целенаправленная, систематически спланированная работа на длительный период. Поскольку целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни, то для решения задач физического воспитания используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы (режим дня, гигиена одежды и обуви, физкультурного оборудования) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятия физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы при условии полноценного и своевременного питания. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Чистота помещения, физкультурного оборудования, игрушек, а также одежды и обуви служит профилактикой заболеваний.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребёнка. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, в результате которого организм приобретает способность своевременно реагировать на разнообразные изменения метеорологических факторов. Использование естественных сил природы вызывают у детей положительные эмоции.

Физические упражнения – это основные средства физического воспитания. Они оказывают на ребёнка многостороннее воздействие: изменяют его физическое состояние, способствуют осуществлению задач нравственного, умственного, трудового воспитания.

Во многих дошкольных учреждениях разработана целостная система здоровьесбережения детей. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий до-

школьных образовательных учреждений, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: подвижные и спортивные игры, разные виды гимнастики: пальчиковая, для глаз, бодрящая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, коммуникативные игры, самомассаж.

Очень важно, чтобы каждая из этих технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Таким образом, сохранение и укрепление здоровья воспитанников как основная задача дошкольного образовательного учреждения должно базироваться на осознанном отношении ребёнка к своему здоровью, которое в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется через различные типы специально организованных видов деятельности: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, физминутка, гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия.

Наиболее эффективным является приобщение детей к здоровому образу жизни в процессе физической деятельности, где полностью реализуется потребность в двигательной активности. Такой деятельностью является физкультурное занятие, которое должно доставлять радость ребёнку, формировать двигательные умения и навыки.

Физкультурное занятие – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и воспитание физических качеств. Достаточно высокая двигательная активность проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение

определённого результата. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребёнка. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребёнка.

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры отличаются от других физических упражнений особенностями организации деятельности занимающихся и руководством. В игре деятельность детей организуется на основе образного сюжета или игровых заданий, предусматривающих достижение цели в условиях неожиданно изменяющихся ситуаций. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных действий (бег, прыжки и др.). Наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений, является утренняя прогулка. Формы организации могут быть разными, в зависимости от характера предстоящих занятий, времени года и оборудования.

Немаловажное значение в оздоровительной работе имеет утренняя гимнастика. Это обязательная часть режима ребёнка в дошкольном учреждении. Она очень полезна по ряду обоснованных причин. Зарядка – это отличный способ избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости. Также утренние упражнения способствуют физическому развитию и улучшается сопротивляемость организма к болезням.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольника. Они быстро утомляются, теряется интерес к деятельности. Признаки утомления детей выражаются по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, не про-

извольные побочные движения. Одним из эффективных способов предупреждения утомляемости считаются кратковременные физминутки. Все знают, что физминутка способна снять усталость и восстановить силы, отвлечь ребёнка, переключить его внимание. После физминутки ребята получают новый заряд энергии и готовы к восприятию нового и интересного.

Важной формой в оздоровлении детей является гимнастика после дневного сна. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Она начинается проводится с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики. Главное – исключить резкие движения, которые могут вызвать перевозбуждение, растяжение мышц.

Для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний дыхательных путей, проводится комплекс дыхательной гимнастики. Эта гимнастика очень полезна и наша задача – научить ребёнка правильно дышать. Эти упражнения способствуют насыщению нашего организма кислородом. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение. Если ребёнок отличается гиперактивностью, он научится расслабляться и успокаиваться.

С целью укрепления здоровья детей и развития у них интереса к физической культуре вводятся вариативные формы двигательной активности в сочетании с закаливающими мероприятиями. Комплекс закаливающих процедур составляется с учетом состояния здоровья ребёнка. Закаливание включает в себя: регулярное выполнение гигиенических процедур (полоскать рот после еды, умываться и мыть руки прохладной водой, чистить зубы 2 раза в день), ежедневно делать утреннюю гимнастику, хождение босиком (по «дорожкам здоровья», летом по траве и земле), соблюдение теплового и воздушного режима (проветривание), одевание детей в соответствии с сезоном. Систематическое закаливание вырабатывает в организме способность приспосабливаться к различным условиям

и переменам внешней среды. Укрепление здоровья детей путем закаливания повышает их сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Важным условием в воспитании здорового ребёнка является культура здоровья семьи. Сегодня детский сад и семья рассматриваются, как единое целое в становлении личности ребёнка. Работа с родителями должна строиться так, чтобы у них возник интерес к процессу здоровьесбережения детей. Полезная информация размещается родительских уголках, папках-передвижках, а также проводятся индивидуальные беседы, консультации, открытые занятия. В свою очередь, родители должны подавать хороший пример детям, придерживаясь здорового образа жизни.

Из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что физическое воспитание детей дошкольного возраста – это залог здоровья наших детей в будущем.

Список литературы

1. М.А. Рунова. Радость в движении.
2. А.В. Кекеман, Д.В. Хухлаева. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. И.М. Новикова. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.
4. Ю.А. Афонькина, З.Ф. Себрукович. Настольная книга старшего воспитателя.
5. Е.Г. Бацина. Семинары-практикумы.
6. Физическая культура. – 2002. – №4.
7. Журнал «Дошкольное воспитание».