

## **О физическом воспитании детей в группе «Смешарики»**

В настоящее время, в условиях нарастающих угроз разрушения внешней экологической среды человека и внутренней его экологии, особенно актуальным становится вопрос состояния здоровья детей. Понятие здоровья рассматривается с различных уровней: физический, психоэмоциональный, интеллектуальный; личностный; социальный; духовный. Здоровье – это состояние полного духовного, физического, социального, интеллектуального, психоэмоционального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В связи с этим, одной из актуальных проблем воспитательно-образовательного процесса в ДОУ является совершенствование физического воспитания детей 3 – 7 лет посредством внедрения здоровьесберегающих технологий. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья детей дошкольного возраста. Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является: сохранение и совершенствование здоровья ребенка. Задачами соответственно: обеспечение условий для сохранения и совершенствования здоровья, формирование необходимых знаний здорового образа жизни, умение использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни. Критериями оценки здоровья служат: рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание и личная гигиена, положительные эмоции, социальное благополучие, уровень работоспособности.

Эффективность здоровьесберегающих технологий обеспечивают принципы: системность и последовательность всестороннего и гармоничного развития личности, принцип сознательности, активности и непрерывности здоровьесберегающего процесса, учет доступности, индивидуальных и возрастных особенностей ребенка.

Формы работы с детьми по физической культуре в ДОУ, рационально организованная повседневная жизнь имеют реальный шанс положительно влиять: на уровень физического здоровья дошкольников – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. На психоэмоциональную сферу, повышая ее устойчивость и возможность регулирования. На интеллектуальную сферу, совершенствуя способность принятия, переработки, усвоения и применения, полученной информации. На личностную – осознавая, реально оценивая себя и отношение окружающих к себе, определяя свою самозначимость. На социальную – формирующую половой аспект Я и, в связи с этим, модель поведения, взаимоотношение с социумом в различных ситуациях. На духовную – являющуюся стержнем человека, формирующую отношение к непреходящим ценностям, нравственные принципы, вопросы веры и. т. д., так как, здоровьесберегающие технологии предполагают комплексный подход к укреплению здоровья.

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем ДОО – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровье обогащения. К основным направлениям оздоровительной деятельности мы относим: организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей; организацию здорового сбалансированного питания; обеспечение физической и психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду; организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками; физическое воспитание детей. В физическом воспитании мы условно выделили технологии сохранения и стимулирования здоровья, в рамках которых проводим: динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.), подвижные игры и элементы спортивных игр, закаливающие процедуры, релаксация.

Современные здоровьесберегающие технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Виды здоровьесберегающих педагогических технологий
3. Время проведения в режиме дня
4. Особенности методики проведения
5. Динамические паузы во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей, рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
6. Подвижные и спортивные игры, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности, ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОО используем лишь элементы спортивных игр.
7. Релаксация в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии, для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
8. Гимнастика пальчиковая с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
9. Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
10. Гимнастика дыхательная. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения,

педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

11. Гимнастика бодрящая. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

Технологии обучения здоровому образу жизни, которые включают: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, спортивные развлечения, праздники, дни здоровья, ситуативные малые игры, ролевая подражательная имитация, совместные мероприятия с родителями. Физкультурное занятие 3 раза в неделю (2 занятия в помещении, одно занятие на прогулке). Ранний возраст - 10 мин. Младший возраст- 10-15 мин., средний возраст – 15-20 мин., старший возраст - 20-25 мин., подготовительный возраст – 30 мин. Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. В систему занятий по физической культуре мы включаем теоретические занятия, посвященные здоровому образу жизни. Особое влияние на здоровье ребенка оказывает семья. Таким образом, приоритетное направление нашего образовательного учреждения «Физическое развитие детей» и применение в своей работе здоровьесберегающих технологий, мы достигли следующих результатов: положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости, повышение уровня физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости, развитие основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия), устойчивость эмоциональной сферы: дети стали внимательнее, добрее, терпимее друг к другу, стараются управлять своими эмоциями, преодоление трудностей, проявление силы воли, чувства здорового соперничества.

Подготовила Маслова С.Н.