Содержание

Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2

1. Понятие здоровья. Задачи физического воспитания дошкольников\_\_\_\_\_\_\_\_ 4

2. Формы работы с детьми по укреплению здоровья:

2.1 Утренняя гимнастика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5

2.2 Физкультурные занятия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6

2.3 Физминутки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7

2.4 Гимнастика после сна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7

2.5 Подвижные игры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8

2.6 Спортивные праздники и развлечения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8

3. Коррекционная работа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9

4. Работа с родителями\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9

5. Закаливание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10

Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 12

Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 13

ВВЕДЕНИЕ

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский отмечал:

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше заботы проявляется о физическом воспитании ребёнка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным.

Дошкольный возраст является важным этапом становления способностей человека. С рождения до семи лет у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения.

Болезненный, физически плохо развитый ребёнок обычно отстаёт от здоровых детей в учёбе: у него хуже память, внимание, он быстрее утомляется. Физическая слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведёт к понижению способностей, но и расшатывает волю ребёнка.

Напротив, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

2

Поэтому необходимо обогащать физическое воспитание дошкольников новыми методами и приёмами.

Проблемы воспитания здорового ребёнка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. В этой связи представляются весьма наболевшими вопросы, связанные с совершенствованием и поиском оригинальных форм, средств методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Существует много различных форм проведения физкультурных занятий (кроме стандартных) в детском дошкольном учреждении. Главное, чтобы все они были направлены на решение следующих задач:

* укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;
* гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата;
* формирование правильной осанки;
* совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы;
* воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными особенностями детей. Чтобы повысить интерес детей к занятиям по физической культуре, нужно разнообразить методы и приёмы проведения таких занятий.

Всё, что идёт на пользу нашим детям, нужно активно применять в своей практике.

**3**

**1.Что такое здоровье?**

По данным обследований, только 5-7% детей рождается здоровыми, 2-3 имеет первую группу здоровья. На первый взгляд наши дети здоровые и нет причин волноваться. Но что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

1. Факторы, влияющие на состояние здоровья:

• 20% - экология;

• 10% - развитие здравоохранения

• 20% - наследственность

• 50% - образ жизни

Что такое здоровый образ жизни?

1. Рациональное питание;

2. Соблюдение режима;

3. Оптимальный двигательный режим;

4. Полноценный сон;

5. Здоровая гигиеническая среда;

6. Благоприятная психологическая атмосфера;

7. Закаливание.

При недостаточной двигательной активности неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Основными задачами физического воспитания являются:

-  укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;

-  достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);

-  создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

-формирование здорового образа жизни.

4

- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;

-  формирований широкого круга игровых действий;

-  развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;

- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;

-    формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми;

-    воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

**Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма.**

**2.1** Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика - это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность. В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов и средством для поднятия эмоционального тонуса детей.   
Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, нужно изменить ее форму и место проведения:  
*•   Утренняя гимнастика игрового характера включает 2–3 подвижные игр*

*•   Упражнения на полосе препятствий.  
•   Утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе.  
•   Комплекс музыкально-ритмических упражнений.  
•   Утренняя гимнастика игрового характера включает 2–3 подвижные игры.  
5*

*•   Упражнения на полосе препятствий.  
•   Утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на     воздухе.  
•   Комплекс музыкально-ритмических упражнений.*

**2.2** Физкультурные занятия.

Одной из главных форм укрепления здоровья детей в дошкольном учреждении является проведение физкультурных занятий. Физкультурные занятия проводятся в младшей группе 3 раза в неделю в физкультурном зале. Занятия в старшем дошкольном возрасте проводятся так же 3 раза в неделю, но третье занятие проводится на открытом воздухе. Существует несколько видов занятий:

**-** традиционные, которые состоят из 3-х частей: вводная (ходьба, бег, прыжки, различные упражнения), основная (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра), заключительная (релаксация или игра малой подвижности);

- занятия, построенные на подвижных играх (основная часть занятия построена на использовании подвижных игр на различные основные движения);

**-** сюжетно – ролевые (использование имитаций и образных сравнений, музыкального сопровождения, увлекательность сюжета, общение с игровыми персонажами);

- контрольно – тренировочные;

- с использованием литературных произведений;

- на открытом воздухе;

- занятия-соревнования.

На занятиях используются следующие приёмы и методы:

- словесные;

- наглядные.

6

**2.3**  Физминутки.

Физминутки представляют собой короткий комплекс упражнений для снятия

напряжения мышц, улучшения кровообращения, активизации дыхания. Это   
наиболее эффективный способ, который предупреждает утомление. Для детей это способ восстановить работоспособность, минутка отдыха, здорового и активного.

Физминутки для дошкольников проводятся в виде весёлых игровых действий, которые продолжаются около 2 минут.

**Виды физминуток:**

**1.физминутки-разминки;**

**2. физминутки для глаз;**

**3.пальчиковая гимнастика;**

**4. упражнения для релаксации;**

**5. упражнения для дыхания.**

**2.4 Гимнастика после сна.**

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер. В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение         и         самочувствие         ребёнка.

Виды гимнастики после дневного сна.

* Разминка в постели и самомассаж;
* Гимнастика игрового характера;
* Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
* Пробежки по массажным дорожкам.

7

**2.5** Подвижные игры.

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребёнка,

характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с

обязательными для всех играющих правилами. Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования основных движений детей, укрепления и закаливания их организма. Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребёнка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. С помощью игр улучшается физическое развитие ребёнка: он становится крепче, выносливее. Движения в свою очередь способствуют тому, что у ребёнка работают лёгкие, усиливается кровообращение, улучшается процесс обмена веществ. Игры дошкольников, проводимые в целях физического воспитания, можно разделить на три относительно самостоятельных вида:   
-подвижные игры (сюжетные и бессюжетные)   
-спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон и т.п.)   
-игры с пением и хороводные.

Подвижные игры проводятся каждый день, как в помещении, так и на прогулке с учётом возрастных особенностей детей.

**2.6** Спортивные праздники и развлечения.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения существуют разные формы организации активного отдыха дошкольников. Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Физкультурные праздники – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию

8

движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают

создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей. Во время физкультурных праздников все дети должны принимать активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, упражнениях с элементами акробатики, музыкально-ритмических движениях.

**3**. Коррекционная работа.

1. Формирование и закрепление навыка правильной осанки, развитие мышечной системы.

2. Укрепление сводов стопы.  
3. Постановка правильного дыхания.

4. Развитие физических навыков. Координации движений, функций равновесия.

5. Укрепление опорно–двигательного аппарата.

6. Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культуры.

**4**. Работа с родителями.

Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Понимая важность этой проблемы, необходимо проводить работу с родителями по охране и укреплению здоровья детей. В работе по физическому воспитанию,

организованную с семьями воспитанников, используются разнообразные формы,

средства и методы:

- участия в родительских собраниях;

- анкетирование;

- консультации, рекомендации, памятки;

- совместные занятия, спортивные праздники и развлечения;

- выставок совместных работ детей и родителей.

9

**5.** Закаливание.

Закаливание следует начинать с раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы в зависимости от возраста, придерживаясь следующих принципов:

- регулярность

- постепенность (постепенное увеличение нагрузки, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата);

- интенсивность, т.е. увеличение времени воздействия;

- сочетаемость общих и местных охлаждений (например, при босохождении одежда также должна быть облегчённой);

- комплексность, т.е. процедуры закаливания должны восприниматься шире, чем просто ходить босиком. Это прогулки, бег, сон при хорошем доступе воздуха;

- положительный эмоциональный настрой ребёнка.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие задачи:

- повысить стойкость организма в борьбе с заболеваниями;

- приучать чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;

- воспитывать потребность в свежем воздухе.

Традиционные виды закаливания детей:

* утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
* оздоровительная прогулка
* воздушные ванны
* воздушные ванны с упражнениями
* сон с доступом свежего воздуха

10

* умывание в течение дня прохладной водой
* полоскание рта прохладной водой
* хождение босиком до и после дневного сна
* хождение босиком по «дорожке здоровья»
* массажные коврики после дневного сна
* солнечные ванны

11

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нормальное развитие ребенка возможно при условии достаточной двигательной активности, полного удовлетворения потребности ребенка в движении. Поэтому одна из важных задач физического воспитания – создание оптимальных условий для нормального развития детского организма.

Упражнения, входящие в систему физического воспитания, обеспечивают закономерные изменения психической деятельности ребенка, в работе кровообращения, дыхания, в обменных процессах, что создает необходимое условие для гармонического развития физиологических систем детского организма. Такой ребенок приобретает способность к быстрой адаптации к условиям среды, у него повышается уровень защитных сил, сопротивляемость организма. Все это способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

В заключении попробуем нарисовать портрет здорового ребенка дошкольного возраста. Это жизнерадостный, активный, доброжелательно относящийся к окружающим, любознательный ребенок. Развитие его физических (двигательных) качеств проходит гармонично. Он вынослив, достаточно быстр, ловок, селен. Неблагоприятные погодные факторы, разная их смена ему не страшны, так как он закалён, его система терморегуляции хорошо натренирована разнонаправленным температурным воздействиям, поэтому он не знает, что такое простуда. У него есть все условия для нормального гармоничного роста, он любит физкультуру и спорт.

Благоприятные психологические условия в семье, дошкольном учреждении способствуют закреплению его физического здоровья.

Задачей всех нас, взрослых, создать условия для воспитания таких детей!

12

Литература

В.А.Зимонина «Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым» Москва, ВЛАДОС,2003-304 с

Л.К.Волошина «Организация здоровье сберегающего пространства». Дошкольное воспитание.2004.-N1.-С.114-117.

Л.Н.Маськов «Как быть здоровым» Минск 2005г.

Под редакцией проф. Лебедевой Н.Т. «Физическая культура шестилеток» Л.Д. Назаренко «Оздоровительные основы физических упражнений». Москва, 2002г.

Е.И. Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет» Волгоград, «Учитель»,2012г.

Е.И. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет» Волгоград, «Учитель» 2011г.

Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» Волгоград, «Учитель» 2010г.

Е.И. Подольская «Формы оздоровления детей 4-7 лет» Волгоград, «Учитель» 2014г.

Н.В. Сократов «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей». Москва: ТЦ Сфера, 2005 г.

13