Статья раскрывает содержание образовательного цикла «неделя здоровья в детском саду» с точки зрения организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Автор дает рекомендации по проведению традиционных оздоровительных мероприятий, а также знакомит с новыми формами организации активного отдыха детей.

Ключевые слова: дни здоровья, неделя здоровья, дошкольное образование, каникулы в детском саду, активный отдых, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий.

«Береги здоровье смолоду» — этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными — задачи каждого дошкольного учреждения.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является совершенствование детского организма, повышение его работоспособности используя разнообразные формы и средства работы с детьми. Существуют разные формы организации физического воспитания. Инструктора по физкультуре в своей работе чаще всего используют физкультурные праздники и досуги; а также дни здоровья и каникулы.

Давно известно, что наиболее эффективной формой организации активного отдыха в условиях дошкольного учреждения является внедрение дней или недель здоровья. Как правило, в детском саду принято проводить неделю здоровья в каждый сезон года. В эти дни отменяются все учебные занятия. Режим дня насыщается двигательной активностью детей, спортивными играми и упражнениями, музыкальными развлечениями, трудом на природе, художественным творчеством, туристическими походами, приглашаются родители.

Хочется отметить, что неделя здоровья — это не работа исключительно инструктора по физической культуре, весь коллектив детского сада обеспечивает комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность.

Каждый день недели здоровья начинается утренним приемом детей, который проходит в занимательной, шуточной форме. Детям и родителям предлагают выполнить различные веселые задания, прежде чем они попадут в группу: это может быть «полоса препятствий», загадывание загадок о спорте и так далее. В неделю здоровья можно использовать нестандартную форму проведения утренней гимнастики «Семейную зарядку». В этот период приглашаются мамы и папы, старшие братья и сестры, а также спортивные бабушки и дедушки. Такая «Семейная зарядка» значительно повышает настроение и укрепляет нервную систему детей, заряжает их бодростью и положительными эмоциями на целый день, особенно горды и счастливы те дети, чьи родственники пробуют себя в роли инструктора по физкультуре.

Хочется отметить важность этой работы и с точки зрения установления доверительного социального партнерства с родителями воспитанников. Родители начинают больше понимать и принимать правила детского сада, доверять воспитателям и специалистам, а педагоги в свою очередь, рассчитывать на поддержку семей воспитанников.

В «Семейную зарядку» можно внедрить необязательный элемент — игру со взрослыми. В этом случае игру выбирают сами дети, они очень любят соревноваться с мамами и папами в скорости и ловкости.

В неделю «Здоровья» закаливание рекомендуется проводить не в привычной для детей форме, а с привлечением сказочных героев. В эти дни младшим дошкольникам в театрализованной форме сообщаются те или иные гигиенические знания, а затем в форме игры закрепляются полученные навыки. А старшим дошколятам предлагают самим выступить учителями, просят рассказать и показать сказочным персонажам, как нужно закаляться прохладной водой, выполнять обтирания.

Гимнастика пробуждения вместе со сказочным героем помогает детскому организму не только проснуться и поднять мышечный тонус, но и улучшает настроение. Дети постепенно переходят ото сна к бодрствованию.

Большое значение в дни здоровья и каникул, необходимо придавать двигательной активности детей на улице. В эти дни инструктор по физкультуре совместно с педагогами планирует и проводит тематические прогулки оздоровительной и спортивной направленности. Максимально эффективно наполнить двигательной активностью прогулку на улице позволяет использование игровых педагогических технологий.

В младших группах это чаще всего физкультурная деятельность по подвижным играм с обязательным гостем: Лисичкой, Собачкой или Зайчиком. Дети с большим удовольствием играют с героями, не замечая, что при этом выполняют сложные двигательные упражнения. Детям старшего дошкольного возраста в недели здоровья тоже предлагаются нестандартные занятия на улице. Для них подбираются больше игровых упражнений и забав в соответствии с центральной темой недели. Так, например, в ноябре, когда центральной темой является Родина — к детям приходит герой из русских народных сказок (Иван-царевич или Петрушка), который соревнуется с детьми в выполнении традиционных русских забав. Зимой, как правило, знакомят детей с зимними видами спорта или проводят зимнюю Олимпиаду.

Но самые любимые и долгожданные мероприятия для детей, проходящие в неделю здоровья, — это конечно, физкультурные праздники и досуги во второй половине дня. При этом дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. К физкультурно-досуговой деятельности необходимо активно привлекать семьи воспитанников.

Рекомендуется проводить совместные с родителями пробеги, спортивные фестивали, соревнования, туристические походы, организовывать выставки фотографий «Моя спортивная семья». Традиционным для детского сада мероприятием в неделю здоровья является цикл спортивных праздников «Папа, мама, я — спортивная семья!». О программе и времени проведения предстоящих мероприятий родителям необходимо сообщать заранее, с тем, чтобы они тоже могли активного включиться в их подготовку. Обычно семьи воспитанников проявляют большую заинтересованность к вопросам касающихся физического развития и оздоровления детей. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу.

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру отца, матери, уклада жизни семьи. Одной из новых форм организации активного отдыха может стать Фестиваль Всероссийского Физкультурного Спортивного Комплекса ГТО. Не только дети, но и педагоги детского сада могут принять участие и сдать нормативы в таком Фестивале. Опыт показывает, что дети лучше включаются в физкультурно-спортивную деятельность, когда рядом с ними плечом к плечу тренируются и выполняют нормативы их старшие друзья — воспитатели и специалисты. Это очень сильно мотивирует детей, и даже, казалось бы, самые не спортивные дети в своем упорстве достижения результатов становятся маленькими спортсменами. И для педагогов это тоже отличная мотивация держать себя в спортивной форме.

Прекрасное время для организации активного отдыха детей в детском саду каникулы. Для общеобразовательных групп каникулы организуются зимой во вторую неделю января. И летом, с 1 июня по 31 августа.

А для детей, посещающих группы компенсирующей направленности вводятся дополнительные каникулы: в первую неделю ноября и первую неделю апреля. Их цель снизить интеллектуальную нагрузку детей, обеспечить активный отдых детям, способствовать оздоровлению и укреплению организма в единстве с эмоционально-позитивным состоянием психики дошкольников.

Во время каникул отменяются занятия, связанные с умственной деятельностью детей. Наряду с этим широко применяются все организационные формы физического воспитания (утренняя гимнастика, ежедневные занятия физической культурой и др.) и значительно увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе. Хочется также сказать про летний период, ведь лето — удивительная и благодатная пора для организации активного отдыха детей. Это обусловлено, прежде всего, тем, что летом уменьшается количество занятий в помещении, режим дня насыщается двигательной деятельностью, проводимой на открытом воздухе, появляется возможность более эффективно использовать в системе физического воспитания оздоровительную силу природы.

Мероприятия активного отдыха (физкультурные праздники и досуги, дни здоровья) в детских садах планируются творческой группой дважды в год, когда готовится годовой план работы детского сада и план летней оздоровительной компании. Зная, что многообразная двигательная деятельность детей способствует укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптационных возможностей организма, совершенствованию двигательных умений и навыков, важно помнить, что главная задача педагога по физической культуре в дошкольном детстве, научить ребенка получать радость от движения.

**Литература:**

1. Копухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М. М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М.: Издательский центр «Академия», 2002. С. 198–199
2. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. 12 с
3. Мащенко М. В., Шишкина В. А. Физическая культура дошкольников. — Мн.: Ураджай, 2000. 275 с
4. Шебеко В. Н., Овсянкин В. А., Карманова Л. В. Физкульт- ура! — Мн.: «Просвещение», 1997. 125 с

5. Мащенко М. В., Шишкина В. А. Какая физкультура нужна дошкольнику? — Мн.: НМ Центр, 1998. 136 с