

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 4 «Лукоморье» г.Соль-Илецка**

«Методическая рекомендация по физическому развитию детей по физкультурному-оздоровительному мероприятию в режиме дня детского сада»

Выполнила:

Воспитатель: Чуркина Ирина Сергеевна

МДОБУ № 4 « Лукоморье»

Соль-Илецк-2017

Содержание

Введение

1. Показатели здоровья

2. Роль физкультурно-оздоровительных мероприятий

3. Физкультурно-оздоровительная работа

4. Формы организации двигательной активности в повседневной жизни

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Одной из актуальных проблем нашего времени является сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные, полученные на больших выборках и отражающие динамику состояния здоровья детей в последние годы, свидетельствуют о том, что так называемая гуманитарная катастрофа - суровая реальность наших дней.

Ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков физически зрелыми рождаются не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь 10%. По данным научных исследований, около 90% детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии. Одно из первых мест среди них занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, которые оказывают негативное влияние на ведущие физиологические системы организма (сердечно сосудистую, дыхательную, центральную нервную). Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Растёт число функциональных отклонений.

Рост числа заболеваний органов дыхания, пищеварения, зрения, нервной и сердечно сосудистой систем среди детей связан с экологическими. Социальными и наследственными факторами. Способствует хроническим заболеваниям и ухудшение показателей физического и психического развития, большое эмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудностями в организации правильного питания дома и в образовательных учреждениях.

В наши дни каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. Что же касается движений для физического и психического развития ребёнка, то об этом говорится почти во всех книгах о воспитании детей. И действительно невозможно представить здорового ребёнка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей всё чаще и чаще можно встретить среди воспитанников детских садов, не говоря о школьниках. Ребёнок уже в дошкольном детстве испытывает вредное воздействие гиподинамии.

Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в

раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают : без движений ребёнок не может вырасти здоровым. Движение - это предупреждение разного рода болезней. Движение - это эффективнейшее лечебное средство.

По мнению психологов: маленький ребёнок - деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте.

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение - важное средство воспитания.

Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нём. Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребёнка.

Задача создания всех необходимых условий для того, чтобы наши дети росли физически здоровыми и крепкими является одной из важнейших.

1. Показатели здоровья

Одной из основных задач «О дошкольном образовании», является сохранение и укрепление физического, психического и духовного здоровья ребенка.

Показателями физического здоровья ребенка является уровень морфофизиологического развития (нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие), которые определяются и подтверждаются возрастными антропо- и биометрическими показателями (длина, масса тела, объем грудной клетки, работа сердца, дыхание, опорно-двигательный аппарат, осанка, состояние кожи, острота зрения, запаха, слуха, вкуса и другое).

Показатели психического здоровья - уровень развития психических процессов (чувства, восприятие, внимание, память, представление, мышление, речь, воля), эмоциональной сферы, сбалансированных психических состояний, умение осмысленно руководствоваться своим поведением, адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, регулировать отношения из социальной, природной и предметной средой и собственным «Я».

Показатели духовного здоровья - уравновешенное общение со сверстниками и другими детьми, взрослыми людьми, быстрая адаптация в среде, направленность на общественно-полезное дело, культура пользования материальными благами.

Условиями целостного развития ребенка является использование в дошкольных учебных заведениях здоровье сберегающих и здоровье формирующих технологий, которые реализуются комплексно через создание безопасного пространства, полноценного медицинского обслуживания, питания, оптимизации двигательного режима, системного подхода к формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью и мотивации по отношению к здоровому образу жизни, придерживание гармоничных, доброжелательных отношений между педагогом и воспитанником, самими детьми.

2. Роль физкультурно-оздоровительных мероприятий

Вполне логично, что первой образовательной линией Базового компонента дошкольного образования как Государственного стандарта дошкольного образования Украины определена "Личность ребенка", состоящая из двух частей: "Здоровье и физическое развитие" и "Самоотношение".

Раздел "Здоровье и физическое развитие" указанной образовательной линии, включает такие структурные компоненты содержания: безопасность жизнедеятельности, здоровье и болезнь, гигиена жизнедеятельности, двигательная активность и само регуляция. Реализация этой части содержания образования имеет целью формирование здоровьесберегающей компетенции ребенка, что заключается в его осведомленности по строению своего тела и гигиеническими навыками по его уходу; своей половой принадлежностью; с продуктами питания; основными показателями собственного здоровья, ценности здоровья для человека. Сюда также входят умение выполнять основные движения и гимнастические упражнения; применять полученные знания, умения и навыки по сохранению здоровья без ущерба как собственному здоровью, так и здоровью других людей.

Приоритетное направление образовательно-воспитательной работы в дошкольном учебном заведении - организация физкультурно-оздоровительной работы, что органически связана с активной двигательной деятельностью детей и имеет целью обеспечить оптимальное состояние их здоровья, успешное физическое развитие, преодоление гиподинамии, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и формирование интереса к различным видам двигательной деятельности. Двигаясь, дети познают окружающий мир, учатся любить и целенаправленно действовать в нём. Поэтому очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

Эта работа должна направляться на выявление резервов полноценного физического развития детей и формирование основ здорового образа жизни. Для этого система физического воспитания детей обладает богатым арсеналом разнообразных физкультурно-оздоровительных средств. Воспитатели должны знать: чем разнообразнее средства

воспитательного влияния на детей они будут, тем динамичнее будет ход процесса физического развития дошкольников.

Для этой работы должны быть привлечены все работники детского сада: заведующая, старший воспитатель, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели, врач, медсестра.

В процессе жизнедеятельности детей в дошкольных учебных заведениях используется комплекс разных средств: физические упражнения (гимнастика, игры, элементы спорта и туризма), природная среда (воздух, солнце, вода), гигиенические факторы (режим питания, сна, занятий и отдыха, гигиена одежды и обуви, оборудования и т.д.).

3. Физкультурно-оздоровительная работа

К физкультурно-оздоровительной работе можно отнести такие формы: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультурные минутки, паузы, закаливающие процедуры.

Двигательную активность в повседневной жизни обеспечивают подвижные игры, физические упражнения на прогулках, походы за пределы дошкольного заведения (детский туризм), физкультурные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, дни и недели здоровья, индивидуальная работа по физическому воспитанию.

Занятия по физической культуре рассматриваются как целенаправленная и нормированная форма организованной учебно-познавательной деятельности, которая ставит цель - оптимизация двигательного режима, формирование и закрепление двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, предоставление детям специальных знаний по физической культуре.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - обязательная составляющая организации жизнедеятельности детей в дошкольном учебном заведении. Она способствует углублению дыхания, усилению кровообращения, обмену веществ, развитию разных групп мышц, правильной осанке, расторможению нервной системы после сна, вызывает положительные эмоции.

Главное требование к гимнастике в летний период- проведение ее на свежем воздухе, а зимой - в хорошо проветренном помещении. Для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным климатическим условиям одежда во время выполнения упражнений должна быть легкой.

Подбор упражнений для комплексов определяется с учетом возрастных возможностей и состояния здоровья детей, а также их индивидуальных особенностей. Упражнения должны быть простые и доступные для выполнения, целесообразно включать бег, ходьбу, прыжки, другие упражнения для разных групп мышц.

Продолжительность утренней гимнастики: для детей раннего возраста - 4-5 минут, младшего дошкольного возраста - от 6 до 9 минут. Комплексы

утренней гимнастики разучиваются на занятиях по физической культуре, действуют 2 недели с усложнением на второй.

На протяжении года уже знакомые комплексы периодически повторяются, увеличивается нагрузка за счет разнообразия упражнений, повышения интенсивности выполнения.

Гимнастика после дневного сна проводится после постепенного подъема детей в спальне, групповых комнатах или зале. Комплекс такой гимнастики включает общие развивающие упражнения на разные мышечные группы с изменением исходных положений и специальные упражнения для формирования стопы и фигуры. Продолжительность от 6 до 9 минут в зависимости от возраста детей.

Физкультурные паузы (динамические перемены) проводятся в перерыве между малоподвижными видами деятельности и организованными занятиями с целью снятия утомляемости детей через использование несложных двигательных упражнений. Их продолжительность -5-10 минут.

Физкультурные минутки - проводятся во время организованных занятий в виде кратковременных комплексов физических упражнений, что дает возможность уменьшить утомляемость детей и возобновить их трудоспособность для дальнейшей успешной работы. К комплексам физкультурных минуток входит 3-4 упражнения, каждое из которых повторяется 4-6 раз. Их продолжительность 1-2 минуты.

Закаливающие процедуры - система мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма детей, развитие у них способности быстро без ущерба для здоровья приспособиться к изменениям условий окружающей среды.

В дошкольных учебных заведениях применяется два вида закаливающих мероприятий: ежедневные и специальные. К ежедневным относятся: соответствующий температурный режим, применение широкой аэрации, использование прохладной воды для мытья рук, лица, полоскание рта, горла.

Специальные закаливающие процедуры - воздушные и солнечные ванны, разнообразные водные процедуры (например: сухое и влажное обтирание тела махровой рукавичкой, обливание ног, тела), сон при открытых окнах и другие. При использовании водных процедур

температура воды постепенно снижается согласно установленным нормам.

Проводятся и другие закаливающие (ходьба босиком по росистой траве, глине, камням, влажному песку другое) и специальные лечебно-профилактические процедуры (фитотерапия, ароматерапия, лечебная физкультура, массаж, физиотерапевтические процедуры другое), которые включаются в систему оздоровления по назначению врача и согласием родителей с учетом индивидуальных показателей состояния здоровья и самочувствия детей.

Педагоги дошкольного учебного заведения должны побуждать детей к двигательной деятельности, регулировать их активность, поощрять попытки проявления самостоятельности, волевые усилия. При этом важно учитывать двигательный опыт каждого ребенка, присущий им темп, уровень подвижности, природные возможности и способности.

В рамках подвижного двигательного режима ежедневный объем двигательной активности составляет от 3 часов для детей раннего возраста, 3-4 часа для младшего дошкольного возраста, 4-5 часов - для старших дошкольников.

4. Формы организации двигательной активности в повседневной жизни **физкультурный оздоровительный дошкольный двигательный**

ПРОГУЛКИ - важная составляющая жизнедеятельности детей.

Обязательное условие их проведения - сбалансирование взрослыми программных требований с желаниями воспитанников. Содержание работы в ходе прогулки зависит от погоды, образовательных задач, общей атмосферы в группе, настроения и интересов детей другое.

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества. В начале или конце прогулки рекомендуется выполнить пробежку, например, вокруг здания детского сада (скорость 1-1,2м/с), после чего перейти на ходьбу.

На прогулке продолжительность упражнений и подвижных игр для детей раннего возраста -20-35 мину, младшего - 35-45 минут, старшего - 45-60 минут. Двигательную активность детей следует снижать в конце прогулки (за 10-15 минут) до ее окончания, чтобы обеспечить спокойный переход к другому режимному моменту.

ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ отводится значительное место во время организации двигательного режима, учитывая ведущую роль игровой деятельности в личностной росте детей. При их подборе учитываются такие показатели: возраст детей, время года, погодные и природные условия, место игр на протяжении дня, наличие необходимого физкультурного оборудования и инвентаря.

Подвижные игры включаются в разные формы работы с детьми (занятия, праздники, развлечения, походы и другое) после их предварительного разучивания.

Их проводят во всех возрастных группах ежедневно: во время утреннего приема (одна-две игры малой и средней подвижности), на прогулках (две-три игры малой, средней и большой подвижности), вечером предлагаются одна-две игры средней и малой подвижности. Всего на протяжении дня проводится пять-шесть подвижных игр, а летом - шесть-семь.

На протяжении дня следует проводить подвижные игры разных видов: сюжетные и бессюжетные, игры соревновательного типа, с элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, городки, бадминтон, настольный

теннис, хоккей с мячом и шайбой) и спортивных упражнений (езда на велосипеде, катание на санках, коньках, ходьба на лыжах), развлечения (серсо, кольцоброс, кегли) другое. Обучение элементов большинства спортивных игр и упражнений спортивного характера осуществляется на занятиях по физкультуре, а закрепление на прогулках.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА прогулках - одно из основных средств физического развития детей. Благодаря им формируются навыки жизненно важных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание другое), развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость, выдержка, координация движений, гибкость).

Физические упражнения также широко используются в разнообразных организационных формах (утренняя гимнастика, занятия по физкультуре, подвижные игры и т.д.).

Перед дневным сном следует проводить релаксационные упражнения. Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности.

ПОХОДЫ ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОШКОЛЬНОГО ЗАВЕДЕНИЯ (ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ) проводятся с детьми, начиная с младшего дошкольного возраста. Воспитатель должен тщательно готовиться к их проведению: продумать маршрут движения и способ передвижения, определить и выучить места остановок и отдыха, учитывая при этом все природные условия для проведения упражнений с усовершенствованием двигательных навыков (наличие ручейков, горок, поваленных деревьев другое). К месту назначения дети могут идти свободно, группируясь по желаниям; построение парами используется при переходах улиц, шоссе.

Продолжительность перехода в одну сторону (от дошкольного заведения до конечной остановки) составляет для детей 4 года жизни 15-20 минут, пятого года жизни -20-25минут, шестого года - 25-30минут.

Во время переходов используются упражнения с основных движений, подвижные игры с использованием мелких физкультурных снарядов и природных условий, а также предусматривается проведение наблюдений в природе и окружающей действительности, элементарные беседы, краткие рассказы природоведческого, экологического направления, дидактические игры другое. Нельзя подменять походы за пределы дошкольного заведения целевыми прогулками и экскурсиями - они занимают самостоятельное место в образовательном процессе как форма

ознакомления детей с природным, предметным и социальным окружением. Основная цель детского туризма в условиях дошкольного заведения - оздоровление детей, предупреждение гиподинамии, оптимизация двигательного режима, усовершенствование двигательных навыков.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ проводятся дважды на год, начиная с младшего дошкольного возраста. Оптимальная продолжительность мероприятия для детей этого возраста - 40-50 минут, для старшего возраста - 50-60 минут. Физкультурные праздники организовываются в первой или во второй половине дня, в музыкальном или физкультурном зале, на площадке, в бассейне и другое. Если праздники проводятся в помещении, необходимо позаботиться об организации полноценной прогулки в этот день.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ проводятся, начиная с раннего возраста (3-ий год жизни) один-два в месяц, как правило, во второй половине дня. Продолжительность физкультурных развлечений для детей раннего возраста - 15-20 минут, младшего - 20-30 минут, старшего возраста - 35-40 минут. Местом их проведения может быть физкультурный или музыкальный зал, групповая комната, физкультурная или игровая площадка, лесная или парковая лужайка, берег водоема и другое. Обязательным должно быть участие каждого ребенка в развлечении.

ДНИ ЗДОРОВЬЯ организовываются один раз в месяц, начиная с 3-его года жизни. Этот день насыщен разнообразными формами: закаливание и лечебно-профилактическими процедурами, детский туризм, физкультурные праздники или развлечения, подвижные игры на прогулках физкультурные занятия другое. Большинство из них желательно проводить на свежем воздухе.

В день здоровья вся образовательная работа связывается с темой здоровья и здорового образа жизни (беседы, чтения художественной литературы, игровая, познавательная, трудовая, самостоятельная художественная деятельность, др.). Программа дня здоровья предусматривает как общие для всего дошкольного заведения, так и рассчитанные на отдельную возрастную группу.

НЕДЕЛИ ФИЗКУЛЬТУРЫ организовываются также как и дни здоровья, проводятся ежеквартально. Программа рассчитана на несколько дней.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ как форма организации двигательного режима проводится с детьми ежедневно во время утреннего приема, дневной и вечерней прогулки, другое. Она может разворачиваться как в помещении, так и на площадке. Организовывая самостоятельную двигательную деятельность, следует учитывать индивидуальные особенности здоровья и физическое развитие, функциональные возможности организма конкретного ребенка.

Необходимые условия: систематическая предварительная работа с детьми с целью формирования у них необходимого двигательного опыта, учет уровня физической подготовки, осведомленности о технике выполнения движений, правил подвижных игр и способов взаимодействия между участниками, назначение и использование физкультурного и спортивного инвентаря, оборудование, другое; создание предметного окружения, которое бы привлекало детей к подвижной деятельности, конкретизировало ее содержание, обеспечивало динамическое изменение самостоятельных занятий упражнениями и играми в зависимости от интереса, желаний, замыслов воспитанников. Целесообразно периодически изменять предложенный набор оборудования и инвентарь, вносить новые компоненты в предметное окружение, обеспечить детям возможность свободного доступа к выбранным предметам и использование их в самостоятельной двигательной деятельности, не мешая другим детям.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ проводится в свободное время, отведенное для самостоятельной деятельности детей, индивидуально или подгруппами по двое-четверо детей. Цель - ознакомление, углубленное разучивание или закрепление навыков их выполнения, удаление отставаний в развитии физических качеств. Учитывая состояние здоровья, физическое развитие, подготовленность и интересы детей, педагог определяет цель индивидуальной работы, подбор необходимого оборудования, инвентаря.

Предлагаемая модель двигательной активности в нашем ДУЗ так же имеет дозировку по каждой возрастной группе.

Заключение

Таким образом, создание здорового образа жизни для ребёнка в ДУЗ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. В дошкольном возрасте происходит бурное развитие организма ребенка. У него активно формируется нервная, костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание. Двигаясь, дети познают окружающий мир, учатся любить и целенаправленно действовать в нём. Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького человека.

Поэтому очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

С целью полноценного физического развития дошкольное учебное заведение обеспечивает системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы, а именно: организацию двигательной активности в повседневной жизни и проведение занятий с физической культуры.

В процессе жизнедеятельности детей в дошкольных учебных заведениях используется комплекс разных средств: физические упражнения (гимнастика, игры, элементы спорта и туризма), природная среда (воздух, солнце, вода), гигиенические факторы (режим питания, сна, занятий и отдыха, гигиена одежды и обуви, оборудования и т.д.).

К физкультурно-оздоровительной работе можно отнести такие формы: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультурные минутки, паузы, закаливающие процедуры.

Двигательную активность в повседневной жизни обеспечивают подвижные игры, физические упражнения на прогулках, походы за пределы дошкольного заведения (детский туризм), физкультурные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, дни и недели здоровья, индивидуальная работа по физическому воспитанию.

Занятия по физической культуре рассматриваются как целенаправленная и нормированная форма организованной учебно-

познавательной деятельности, которая ставит цель - оптимизация двигательного режима, формирование и закрепление двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, предоставление детям специальных знаний по физической культуре.

Целенаправленное физическое воспитание оказывает положительное влияние на умственное развитие малышей: обогащаются знания об окружающих предметах и явлениях, совершенствуется ориентировка в пространстве и времени, складываются положительные черты характера. Дети приобретают умения действовать в коллективе сверстников; у них формируются такие качества, как выдержка, самостоятельность, активность, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи и т.п.

Только двигательная активность, закаливание обеспечивают здоровье, энергию, не говоря уже о хорошем настроении.

Список использованной литературы

- 1. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2000.**
- 2. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. - М.: Просвещение, 1984. - С.62-75.**
- 3. Шпак В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы. - Витебск: Изд-во ВГУ, 1997.**
- 4.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студ. пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.**
- 5.Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. ? М., 1984.**