

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 35

***Тема: «Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»***

(педагогический совет № 1 от 30.08.2023 года)

Подготовила воспитатель I квалификационной категории

Долматова О.А.

В последнее время наблюдается снижение показателей уровня здоровья детей, их физического развития. За последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи и органов пищеварения. Чрезвычайно высока распространенность морфофункциональных отклонений (до 75%). Среди них ведущими являются нарушения сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. В первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечнососудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы.

Поэтому основная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития детей, обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками, создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, трудового) развития детей и воспитания у них потребности систематически заниматься физическими упражнениями. Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Обеспечение физического и психического благополучия.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

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

Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма. Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорции), регулированию роста и веса костей; развивать все группы мышц, укреплять дыхательную мускулатуру, способствовать правильному функционированию внутренних органов (пищеварения, выделения и др.); охранять кожу от повреждений и способствовать правильному развитию ее функции (терморегулирующих и защитных); способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного торможения, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств (зрение, слух и др.)

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста не менее важно решать **образовательные задачи**: формирование двигательных навыков, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

Сформированные двигательные навыки позволяют экономить физические силы ребёнка. Если ребёнок выполняет упражнения легко, без напряжения то он тратит меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность повторять большее количество раз и более эффективно влиять на сердечнососудистую, дыхательную системы, а также развивать физические качества.

Наряду с формированием двигательных навыков у детей с первых дней жизни необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, равновесие и др.). Без развития физических качеств ребёнок не смог бы

выполнять даже элементарные упражнения, совершенствовать различные виды деятельности, включающие движения.

Дети должны знать название частей тела, направления движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила за одеждой и обувью. Объем знаний, относящихся к физкультурному воспитанию, с возрастом детей расширяется.

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие **воспитательные задачи**. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома.

У детей необходимо, воспитывать любовь к знаниям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Успешное решение перечисленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех возможностей физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни, специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

### ***Система физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении.***

**Физкультурное занятие** является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения ДООУ. Занятия обязательны для всех детей. Они проводятся круглый год.

**Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Ее назначение и методика проведения общеизвестны.

**Физкультминутка** проводится воспитателем по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей.

Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин.), наступает утомление, педагог предлагает им провести несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

Проводятся **подвижные игры, физические упражнения на прогулке.**

*Подвижные игры* – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

*Летние забавы на прогулках.* В летнее время развлечения помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьёзные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи.

Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс **гимнастики после дневного сна**, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность.

### **Гимнастика корригирующая, дыхательная, пальчиковая.**

**Закаливание** – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

### **Самостоятельная двигательная деятельность.**

Помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место должна занимать *самостоятельная двигательная деятельность*. Однако и здесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми.

При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек), выделить в режиме дня специальное время для самостоятельных игр детей. Для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды педагог в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их. Это позволяет избежать однообразия движений и способствует всестороннему развитию детей.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают *физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья*.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи.

**Физкультурные праздники** являются эффективной формой активного отдыха детей. Они очень значимы в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой.

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив. Дети соперничают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают хорошие отношения между собой, проявляют заботу к более младшим, застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам.

Наряду с физкультурными праздниками широко используется **физкультурный досуг** как организованная форма активного отдыха детей. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Возможны различные по содержанию и организации формы физкультурного досуга.

### **День (неделя) здоровья**

В проведении этого дня принимает участие весь коллектив ДУ. В этот день с детьми проводятся экскурсии, походы, спортивные досуги, физкультурные занятия, спортивные соревнования, театрализованные представления, занятия по ИЗО деятельности (рисование сангиной, углём, фломастерами, лепка из снега; составление композиции из осенних листьев и разнообразных материалов и т.д.). День здоровья может быть посвящен игре. В этом случае во всех видах работ используется только игра: дидактическая, словесная, подвижная, спортивная, театрализованная.

### **Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника**

Часто родители обращаются с просьбой оказать помощь их робким, стеснительным детям, которые при поступлении в школу остро ощущают неуверенность в себе и нуждаются в поддержке. Перед дошкольным образовательным учреждением стоит важная задача – помочь воспитанникам до поступления в школу преодолеть в себе застенчивость, робость, необоснованную стеснительность, воспитать их самостоятельность, умение адаптироваться в различных ситуациях.

Основной задачей коррекционно-педагогической работы являются воспитание физически и психически здоровой личности. Такая работа должна вестись в трёх направлениях:

- 1) укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенности красивой осанки с использованием нетрадиционных форм оздоровления;
- 2) формирование положительных эмоций и чувств;
- 3) воспитание оптимистического мироощущения.

Это:

*Здоровое питание* – усиливает значимость растительной пищи для роста и развития детского организма. Способствует нормализации функции желудочно-кишечного тракта. Повышать жизненные силы, устойчивость к простудам.

*Оздоровительный бег (дозированный)* – даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренировать дыхание, укреплять мышцы, кости, суставы.

*Дыхательная и звуковая гимнастика.* Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

*Самомассаж. Массаж* – это совокупность приемов механического дозированного воздействия на тело человека с помощью различных приёмов и манипуляций, проводимых руками или с помощью специальных аппаратов с лечебной или профилактической целью. Органы и системы организма не остаются безразличными к этому воздействию, они реагируют на него различными функциональными изменениями.

Массаж становится неотъемлемой частью комплексной профилактики и лечения разных недугов. Проводить лечебный массаж полезно, но не менее одного раза в день.

*Обливание холодной водой* – способствует пробуждению нервной системы, мобилизации внутренних сил организма.

*Тренинг* – элемент психической дисциплины, которому можно и нужно научить дошкольников, способность преувеличивать положительное и растворять, распылять отрицательное..

*Аутотренинг* – воздействует на подсознание с помощью расслабления мышц, дыхания, учит расслабляться. После двигательной активности необходимо изолированно от посторонних шумов сесть в кресло, или лечь, расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно.

*Релаксация* – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Даже дошкольники, живущие в современном цивилизованном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки; постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Обучая детей методом релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу. Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца, матери, к укладу семьи. Поэтому, вовлекая родителей в физкультурно-оздоровительную работу, совершенствуются методы педагогической работы по формированию как у детей, так и у родителей активного здорового образа жизни.

Таким образом, можно сказать, что круглогодичный, системный подход к организации **физкультурно-оздоровительных** мероприятий в ДОУ и семье позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов.