

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В РЕЖИМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Фиристова Т. А., старший воспитатель

Здоровье – великая ценность. Вырастить ребёнка сильным, крепким, умным, здоровым – это цель всех родителей и одна из главнейших задач медиков и педагогов. В дошкольном возрасте возникает необходимость формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая впоследствии стала бы потребностью, привычкой, элементарным навыком. Проблема оздоровления, воспитания и развития – целенаправленная, систематически спланированная работа ДОО и семьи на длительный период времени.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве, поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства. Все сведения о здоровом образе жизни, о гигиене прививаются детям в повседневной жизни и в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для воспитания здорового образа жизни.

Режим дня является одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребёнка. Правильно построенный режим дня предполагает оптимально соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.

Особую роль для укрепления здоровья ребёнка, его всестороннего физического и психического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей, стимулирования

познавательной и творческой активности играет построение такой предметно-развивающей среды, которая по Л. С. Выготскому должна соответствовать «зоне актуального развития» самого слабого и «зоне ближайшего развития» самого сильного ребёнка в группе.

В нашем детском саду функционируют два физкультурных зала: для проведения занятий по физическому развитию, занятий секции «Баскетбол». Здесь имеется спортивно - игровое оборудование: вертикальные лестницы для лазания, скамейки, ребристые доски, дуги для подлезания, кубы, а также различный спортивный инвентарь (кегли, обручи, мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки, лыжи, массажные коврики и дорожки для коррекции плоскостопия и др.), пособия для спортивных и подвижных игр, проведения дыхательной гимнастики, корригирующих упражнений. Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей, от уровня организации двигательного режима и постановки физического воспитания в условиях детского сада. Планируя двигательную активность, необходимо соблюдать определенные требования:

- регулировать нагрузку не увеличением дистанции, а путём систематического повторения движений;
- научить детей правильному дыханию;
- не допускать физической и эмоциональной перегрузки и вместе с тем формировать положительный эмоциональный настрой.

Упражнения и подвижные игры являются самым универсальным и доступным средством развития двигательной сферы детей. Физические упражнения и игры оказывают всестороннее, комплексное воздействие на организм ребёнка, способствует не только физическому, но и нравственному, умственному, трудовому, эстетическому воспитанию дошкольников. При помощи различных игровых движений и упражнений наши дети познают

мир, осваивают речь, получают новую информацию и звания. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус организма ребёнка, возрастают работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Хорошее развитие грудной клетки и полноценное дыхание – залог прочного здоровья. Детям нашего детского сада очень нравится выполнять различные виды бега, упражнения для дыхательных путей. Всё это проводится без принуждения, с целью создания у детей хорошего настроения.

Формирование у детей правильной осанки должно занять первостепенное место в работе по физической культуре. У дошкольников развитие костно-мышечной системы ещё не завершено. Во многом она состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что создаёт возможность нарушения осанки при неправильном положении тела. Неправильная поза представляет особую опасность для малоподвижных детей, так как мышцы, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают должного развития.

Занимаясь упражнениями с детьми, мы стараемся, чтобы дети получили заряд бодрости, хорошего настроения и чувствовали себя комфортно. Важное условие в работе по оздоровлению является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных реакций ребёнка.