**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования города Москвы**

**МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

**Лопатина Анна Юрьевна**

студентка 5 курса группы ДО-о-в-5-08(51дв)

очно-заочной (вечерней) формы обучения

специальность «Дошкольное образование»

**Особенности организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста**

(Курсовая работа)

**Научный руководитель**

Шашенкова Елена Анатольевна**-**

кандидат педагогических наук, доцент

Курсовая работа

защищена на заседании ПЦК

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

с оценкой «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Москва 2013

**Содержание**

**Введение**………………………………………………………………………..2

**Глава 1. Теоретические основы организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении**……………………………………………………………………………5

* 1. Понятие «Здоровье» - как основа организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей………………….………………………………………………….……5
  2. Детское образовательное учреждение как здоровье развивающая среда…………………………………………………………10
  3. Психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста……………………………………………………...20
  4. Мероприятия в дошкольном образовательном учреждении, направленные на укрепление здоровья детей…………………………………………………………………………24
  5. Методические рекомендации воспитателю по организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста….…………………………………………………..38

**Заключение**………………………………………………………………….…51

**Литература**…………………………………………………………….……....53

**Введение**

**Актуальность исследования** данной темы состоит в том, что в нашей стране очень остро стоит проблема оздоровления детей. Здоровый образ жизни – совокупность типичных видов жизнедеятельности человека, которая в единстве с условиями жизни, направлена на организацию правильной, нормальной деятельности организма, его полное физическое и психическое благополучие. По результатам обследования в последнее время наблюдается снижение показателей уровня здоровья детей, их физического развития. Это связано с тем, что в последнее время наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода неблагоприятно влияют на организм ребенка.

Л.В. Гаврючина отмечает, что дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного валеологического образования, предлагает выбор альтернативных форм и методов организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей. Тема здоровья подрастающего поколения в последние годы наиболее обсуждаема в нашей стране. Сегодня среди основных задач государства важное место занимает разработка эффективных мер по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. В основе этого лежит эффективная организация оздоровительных мероприятий в дошкольных образовательных учреждений [4; с.3].

Над вопросами физического развития и воспитания работали выдающиеся педагоги-гуманисты: Я.А. Коменский, Д.Локк, Ж.Ж. Руссо, И. Песталоцци, Т. Дезами, Ж. Демини, М.В. Ломоносов, К.Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт и многие другие. Большое внимание уделяют физическому развитию и воспитанию наши современники: Э.Я. Степаненкова, Н.В. Микляева, Э.Й. Адашкявичене, О.М. Литвинова, Прищепа,С.С., Пензулаева, Л.И. и другие.

Из нормативно-правовых основ физического воспитания под редакцией Р.И. Амарян: здоровье ребенка, его физическое развитие с самого раннего возраста оберегается государством. Деятельность государственных образовательных организаций регламентируется основополагающими нормативно-правовыми документами, в том числе такими как: Федеральный Закон об образовании РФ, Закон города Москвы «О развитии образования в городе Москве» [2; с.9].

Для воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития индивидуальных способностей, коррекция нарушений развития этих детей, в помощь семье действует сеть дошкольных образовательных учреждений [2; с.9].

С.С. Прищепа составил обзор программ дошкольного образования. Дошкольные учреждения долгое время работали по единой программе физического развития детей дошкольного возраста. На современном этапе разработаны программы нового поколения. Приведем примеры программ: «Детство» под редакцией В.И. Логиновой, «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, «Радуга» под редакцией Т.Н. Дороновой, «Развитие» под редакцией Л.А. Венгер, « От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой и многие другие [21; с.6].

В нашей работе предлагается рассмотреть оздоровительные мероприятия в дошкольном образовательном учреждении, направленные на укрепление здоровья детей старшего возраста.

**Проблема исследования.** Каковы особенности организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.

**Объектом** **исследования** является укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования**: особенности организации мероприятий в детском образовательном учреждении, направленных на укрепление здоровья детей старшего возраста.

**Целью исследования** является выявление особенностей организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении.

**Гипотеза.** Мы предполагаем, что особенности организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей в детском образовательном учреждении, являются главным методом оздоровления и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Изучить понятие «Здоровье» - как основа организации мероприятий, направленная на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста на основе анализа психолого-педагогических дисциплин и методической литературы.

2. Проанализировать особенности детских образовательных учреждений как здоровье развивающую среду дошкольников

3. Изучить психологические особенности детей старшего дошкольного возраста, как основы для организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.

4. Разработать методы рекомендаций воспитателям по организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.

**Методические исследования:** анализ научной педагогической литературы и ознакомление с нормативно-правовыми документами.

**Практическая значимость исследования**: систематизировать оздоровительные мероприятия, направленных на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, разработать методические рекомендации для воспитателей по организации этих мероприятий.

**Основные источники исследования:** Э.Я. Степаненкова, Н.В. Микляева, Э.Й. Адашкявичене, О.М. Литвинова, С.С.Прищепа, Л.И.Пензулаева.

**Структура исследования**: курсовая работа состоит из частей: введение, главы, заключения и методической литературы. Объем работы состоит из 56 листов.

**Глава I. Теоретические основы организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении**

**1.1** **Понятие «Здоровье» - как основа организации мероприятий, направленная на укрепление здоровья детей**

Из федеральных государственных требований под редакцией Н.В. Микляевой указано, что в Уставе Всемирной организации здравоохранения указывается на то, что понятие **«**Здоровье» – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов [13; с.10].

Из медицинского портала «Про здоровье»: однако определение понятия здоровья, данное экспертами Всемирной организации здравоохранения не раскрывает цель его сохранения и важность для человека. С точки зрения целевой функции здоровья, В. П.Казначеев (1975) дает следующее определение данного понятия: «Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни». Исходя из этого определения, целью здоровья является: «обеспечение максимальной продолжительности активной жизни»[9].

Н.В. Микляева отмечает, что в программе Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник» дается более точное определение здоровья ребенка как динамического и, вместе с тем, устойчивого к патологическим (болезненным) и экстремальным воздействием состояния детского организма, которое достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, обеспечивающих оптимальный приспособительный эффект [13; с.11].

Е.В. Сулим в своем издании раскрывает понятие «Здоровье» как первую и важнейшую потребность человека, определяющую способность его к труду и обеспечивающую гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье является нормальной работой всех органов и систем организма [28; с.3].

Физическое здоровье – естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Физическое здоровье человека - это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма. Основным критерием физического здоровья человека следует считать его энергопотенциал, т.е. возможность потреблять энергию из окружающей среды, накапливать ее и мобилизовать для обеспечения физиологических функций. Чем больше организм может накопить энергии, а также чем эффективнее ее расходование, тем выше уровень физического здоровья человека [1].

М.С. Горбатова подчеркивает, что кроме понятия физического здоровья, существует понятие психического и психологического здоровья. Введение в научный педагогический лексикон нового термина «психологическое здоровье» произошло практически одновременно с ведением термина «психическое здоровье», чаще используемого медиками, детскими психиатрами [5; с.6].

Термин «психологическое здоровье» введен в научный словарь И.В.Дубровиной. При этом под психологическим здоровьем подразумеваются психологические аспекты психического здоровья, т.е. то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе жизнедеятельности. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого, учителя или предпринимателя, и т.п.), с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни [6; с.8].

Психическое здоровье – зависит от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств [2].

О.В. Хухлаева отмечает, что опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то он будет здоров и физически [32; с.9].

Физическое и психическое здоровье выступают в человеке в единстве и во взаимосвязи, поэтому соответствующая организация двигательной деятельности может стать фактором формирования личности в целом – писали многие прогрессивные деятели науки (И.М.Сеченов, И.Л. Павлов, П.Ф. Лесгафт и другие).

Е.В. Сулим подчеркивает, что нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые составляют основу социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительные признаки нравственного здоровья – прежде всего сознательное отношение к труду, понимание культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни [28; с.6].

И.М. Клыков указывает, что нравственное здоровье – наиболее трудная для определения составляющая. Вместе с тем нравственное здоровье является главной предпосылкой, позволяющей человеку справиться с социальными, психологическими и физическими трудностями. По определению нравственное здоровье это комплекс характеристик мотивационной и потребностно – информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в детстве. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты. Итак: формирование нравственного здоровья, как правило, отождествляется с воспитанием нравственных качеств личности, приобщением к общечеловеческим ценностям [3].

В медицинском портале «Про здоровье» приведен анализ существующих определений понятий здоровья позволил выявить шесть основных признаков здоровья.

1. Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации – клеточном, гистологическом, органном и др. Нормальное течение физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.

2. Динамическое равновесие организма, его функций и [факторов внешней среды](http://www.valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/341-organizm-i-vneshnyaya-sreda) или статическое равновесие (гомеостаз) организма и среды. Критерием оценки равновесия является соответствие структур и функций организма окружающим условиям.

3. Способность к полноценному выполнению социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.

4. Способность человека приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация). Здоровье отождествляют с понятием адаптация, так как, чтобы система могла сохраняться, она должна изменяться, приспосабливаться к переменам, происходящим в окружающей среде.

5. Отсутствие болезней, болезненных состояний и болезненных изменений.

6. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов [9].

Н.В Микляева отмечает, что дошкольное детство – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. Заложить фундамент здоровья особенно сложно в условиях большого города, где негативное влияние окружающей среды сказывается на структуре заболеваемости детей. Это заболевания дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, нарушения обмена веществ [14; с.8].

Из медицинского портала «Про здоровье»: для индивидуальной оценки здоровья детей и подростков используют [группировку детей](http://www.valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/337-gruppy-zdorovya-detej) по состоянию здоровья, разработанную С. М.Громбах и др. В основу группировки положено состояние здоровья организма, оцениваемое по отсутствию или наличию функциональных нарушений, морфологических отклонений, хронических заболеваний и степени их тяжести [9].

С.М. Громбах выделяет пять групп здоровья. Мы выделим самые основные:

I группа – здоровые;

II группа – здоровые с функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, функциональными отклонениями после перенесенных заболеваний, страдающие частыми острыми заболеваниями, имеющие нарушения зрения средних степеней;

III группа – больные с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии, а также дети с физическими недостатками, значительными последствиями [травм](http://www.valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/523-obshhaya-xarakteristika-i-klassifikaciya-travm), не нарушающими, однако, приспособляемости к труду и иным [условиям жизни](http://www.valeologija.ru/knigi/valeologiya-posobie-postnova/usloviya-i-obraz-zhizni) [9].

Н.В Микляева: это вызвало потребность в создании подвижной и вариативной здоровьесберегающей среды, здоровьеразвивающей среды и здоровьесберегающих технологий, позволяющие в полном объеме укреплять здоровье детей [15; с.8].

Поэтому в дошкольных образовательных учреждениях разработаны разные методы и формы организации мероприятий, направленные на укрепление здоровья детей.

На основании вышесказанного сделаем вывод, что здоровье – это основа жизни человека, это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура. Здоровье - важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Многие ученые разделяют три вида здоровья: физическое (определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма), психическое и психологическое ( характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти) и нравственное или социальное (информативная сфера в жизнедеятельности). Также существуют шесть признаков здоровья: нормальное течение физиологических и биохимических процессов; соответствие структур и функций организма окружающим условиям; участие в социальной деятельности и общественно полезном труде; адаптация; отсутствие болезней и полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Здоровье дошкольников закладывается с рождения. Медицина рассматривает состояние здоровья, используя [группировку детей](http://www.valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/337-gruppy-zdorovya-detej) по состоянию здоровья, разработанную С. М.Громбах, которая состоит из пяти групп здоровья, что вызвало потребность в создании здоровьесберегающей, здоровьеразвивающей среды в дошкольных учреждениях. «Здоровье» - это основа организации мероприятий в дошкольных учреждениях, направленная на укрепление здоровья детей.

**1.2 Детское образовательное учреждение как здоровьеразвивающая среда**

Сегодня уделяется большое внимание развитию здоровья, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Дошкольный возраст - наилучшее время формирования человеческих способностей, личности ребенка. Именно поэтому задача образовательных учреждений – обеспечить условия для всестороннего развития ребенка и подготовки его к систематическому обучению в школе.

Как отмечает М.С. Горбатова В.А., Сухомлинский писал: «Забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, прочность знаний, вера в свои силы» [5; с.4].

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» (статья 32) ответственность за жизнь и здоровье детей несет образовательное учреждение.

Из портала «Спорт здоровье»: дошкольное образовательное учреждение – это первая ступень адаптации и социализации подрастающего поколения. Это тип образовательного учреждения в Российской Федерации, реализующий общеобразовательные программы дошкольного образования различной направленности. Дошкольное образовательное учреждение обеспечивает воспитание, обучение, присмотр, уход и оздоровление детей в возрасте от двух месяцев до семи лет [5].

Н.М. Соломенникова подчеркивает, что растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как у них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены разные виды мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности [26; с.34].

Из портала «Спорт здоровье»: дошкольное образовательное учреждение работает над задачей сохранения и укрепления здоровья дошкольников. В дошкольном образовательном учреждении ведется физкультурно-оздоровительная работа с детьми, основными задачами которой являются: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств; созданий условий для реализации потребности детей в двигательной активности; воспитание потребности в здоровом образе жизни [5].

Основные направления в дошкольных учреждениях: профилактическое, организационное и лечебное.

Профилактическое: обеспечение благоприятной адаптации, выполнение санитарно-гигиенического режима, решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры, предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики, проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний [5].

Организационное: организация здоровьесберегающей среды дошкольном образовательном учреждении, определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик, систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников [5].

Лечебное: коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитие, иммунотерапия, витаминотерапия, оказание скорой помощи при неотложных состояниях [5].

Н.Т.Рылова определяет здоровьесберегающую среду образовательных учреждений как совокупность управленческих, организационных, обучающих и оздоровительных условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья обучающихся, педагогов на основе психолого-педагогических и медико-физиологических средств м методов сопровождения образовательного процесса, профилактики факторов «риска», реализации комплекса межведомственных мероприятий по созданию социально-адаптированной образовательной среды [23; с.2].

В методическом пособии, разработанном Н.В. Микляевой сказано: здоровьесохраняющая среда образовательных учреждений как система условий для сохранения, укрепления и развития соматического, физического, психического и духовного здоровья детей. В нее входят: мониторинг состояния детей, учет их возрастных и индивидуальных особенностей, обеспечение охранительного режима и создание благоприятного эмоционально-психологического климата [15; с.28].

Здоровьеразвивающая среда в дошкольном образовательном учреждении это прежде всего то, что развивает и укрепляет организм детей, благотворно влияет на здоровье и душевное состояние детей [15; с.30].

Вот эти мероприятия относятся к здоровьеразвивающей среде в дошкольном учреждении:

* Питание;
* Закаливающие процедуры;
* Утренняя гимнастика;
* Физические упражнения;
* Физкультурные занятия;
* Подвижные игры;
* Плавание;
* Медицинский осмотр.

О.М. Литвинова утверждает, что высокий уровень двигательной активности, яркий эмоциональный фон, а также общение со взрослыми и новые впечатления характерны для формирования здоровья детей. Именно мероприятия, связанные с физической культурой могут в значительной степени оказывать благоприятное воздействие на оптимизацию жизнедеятельности ребенка особенно в старшем дошкольном возрасте [12; с.76].

Микляева Н.М. отмечает, что одним из факторов воспитания здоровых детей является организация правильного режима дня, который должен строго соблюдаться в дошкольных образовательных учреждениях. Для этого в дошкольных учреждениях разработаны разнообразные виды физической нагрузки, а также оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста [13; с.17].

Э.Я. Степаненкова отмечает, что в дошкольном образовательном учреждении предусмотрены для занятий по физической культуре спортивный зал, в котором имеется необходимое оборудование и инвентарь, летняя спортивная площадка, бассейн. В каждой группе детского сада для развития физических качеств и двигательных умений оборудован физкультурный уголок, в котором имеется спортивный инвентарь, картотека подвижных игр, дидактические игры и пособия по физкультуре. Воспитателем по физической культуре и плаванию два раза в год ведется мониторинг и оценивается уровень физического развития и физических качеств дошкольника. Педагоги проводят мониторинг интегративных качеств, умений и навыков детей по всем образовательным областям общеобразовательной программы и проводится диагностика детей [24; с. 262].

Э.Я. Степаненкова выделяет, что основные виды организации мероприятий в дошкольных учреждениях базируется на разных вариантах ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания; некоторых видах спортивных упражнений (плавание, ходьба на лыжах, катание на роликовых коньках, езда на велосипеде); спортивных играх (футбол, хоккей, бадминтон, городки, баскетбол и др.); общеразвивающих упражнениях, элементах акробатики и ритмической гимнастики, пальчиковой и кинезиологической гимнастики, подвижных играх. [25; с.68].

Двигательные способности включают в себя двигательные физические качества, а также двигательные умения и навыки. Э.Я. Степаненкова отмечает, что двигательные физические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических и психологических особенностей; развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков [25; с.3].

Дошкольные учреждения обеспечивают ряд оздоровительных мероприятий:

* Обеспечение здорового ритма жизни: щадящий режим (адаптационный период), гибкий режим, организация микроклимата и стиля жизни группы.
* Физические упражнения: утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия, подвижные и динамичные игры, профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, зрения и т.д.), спортивные игры.
* Гигиенические и водные процедуры: умывание, мытье рук по локоть, игры с водой и песком, обеспечение чистоты среды.
* Свето-воздушные ванны: проветривание помещений сквозное, сон при открытых фрамугах, прогулки на свежем воздухе 2 раза в день, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
* Активный отдых: развлечения и праздники, игры и забавы, дни здоровья, каникулы.
* Диетотерапия: рациональное питание.
* Свето и цветотерапия: обеспечение светового режима, цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.
* Музотерапия: музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкальное сопровождение занятий, музыкальная и театрализованная деятельность.
* Аутотренинг и психогимнастика: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний, коррекция поведения, элементы психогимнастики.
* закаливание босохождение, игровой массаж, обширное умывание, дыхательная гимнастика.
* Стимулирующая терапия: поливитамины, чесночные медальоны, витаминизация третьего блюда.
* Пропаганда ЗОЖ: организация консультаций, бесед [7].

Оздоровительные мероприятия проводятся на протяжении всего дня. Они включают в себя режимные моменты детского образовательного учреждения.

При проведении мероприятий соблюдаются психологические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна; гигиена одежды, обуви, физического оборудования, помещения, площадки. Выполняются приемы безопасности и стимуляции деятельности (помощь, страховка, похвала и т.д.). Это необходимо для создания психофизиологического комфорта. А также эколого-природные факторы: закаливание (массаж, обливание, воздушные ванны), прогулки на свежем воздухе [4].

Начнем с самостоятельной двигательной деятельности детей. Она проводится и организовывается в часы утреннего приема, после завтрака, между занятиями, на прогулках, после сна и в бытовой деятельности. Как полагается самостоятельная деятельность детей организовывается как самими детьми, так и воспитателем. Воспитатель предлагает поиграть, например, в настольные игры, либо предлагает поиграть с игрушками, которые находятся в группе.

По утверждению Т.Е. Харченко одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика, которая должна быть введена как обязательная часть режима дня детей старшего дошкольного возраста [31; с.3-4].

Из работ Т.С. Никаноровой овладение физическими упражнениями воспитывает и оздоравливает детей. Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы. Двигательный режим, обеспечивающий активный отдых, удовлетворяющий естественную потребность детей в движении, - важнейший оздоровительный и профилактический фактор общего режима дня. Положительное влияние оптимального объема двигательной активности в режиме дня проявляется у детей в работе всех органов и физиологических систем. Физические упражнения для укрепления здоровья помогают сохранить большой запас сил и внутренней энергии на всю жизнь, реже болеть и чувствовать себя просто превосходно. Наибольший эффект даст чёткий график физических нагрузок и соблюдение режима, отдыха после них. Сделанный под индивидуальные особенности организма график благотворно влияет на здоровье и не может навредить [16; с.5].

По исследованиям О.М. Литвиновой систематическое выполнение физических упражнений – один из способов достижения человеком гармонии. Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития [12; с.187].

Н.М. Соломенникова указывает, что физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость и др. [26; с.3]

У детей старшего дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выполнения упражнений основных видов движений: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, метание, прыжки, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.

Исходя из работ Л.В. Гаврючиной главное место в оздоровлении детей старшего дошкольного возраста являются закаливающие процедуры, которые дают положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни дошкольного образовательного учреждения, укрепляют здоровье и способствуют снижению заболеваемости. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ закаливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим образовательного учреждения [4; с.27].

По утверждению Т.И. Осокиной плавание один из основных методов закаливания детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, укрепляется нервная система, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, увеличивается выносливость. Проводя занятия в бассейне учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей, обеспечиваются соблюдение правил инструкций по обеспечению безопасности детей на воде, систематический медико-педагогический контроль за выполнением режима и организацией занятий по плаванию, за планированием и методикой проведения. Изучая методику обучению плаванию мы узнаем, что дети старшего возраста на занятиях по плаванию не должны бояться воды, должны нырять, скользить на спине и животе, делать разные упражнения ногами и руками, выполнять выдох в воду, плавать произвольным способом, к концу подготовительной группы они должны уметь плавать хотя бы тремя способами: кроль, брасс, кроль на спине. Некоторые дети легко ухватывают плавание способом дельфином. Детям очень нравится заниматься плаванием. Освоению простых, но необходимых движений в воде помогают игры и забавы, которые разработаны Т. И. Осокиной, Г. Левиным, В. С. Васильевым. [17; с.3].

Также в дошкольном учреждении для старших групп проводятся разные виды гимнастики в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: ритмическая, корригирующая, ортопедическая (рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы), дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, ЛФК, гимнастика после дневного сна, гимнастика игрового характера.

Из исследований Э.Я. Степаненковой в дошкольном учреждении между группами старшего возраста проводятся физкультурные праздники, досуги, дни здоровья, которые являются важными компонентами активного отдыха детей. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активно включиться в их подготовку. Чтобы праздник прошел успешно, заранее создается оргкомитет в составе заведующей дошкольного учреждения, методиста, представителей родительского комитета, лучших воспитателей.

Оргкомитет с учетом материальной базы, условий, имеющегося физкультурного инвентаря разрабатывает программу и сценарий праздника, утверждает план организационно-подготовительных мероприятий и формирует спортивные службы праздника. В каждую из них, возглавляемую одним из членов оргкомитета, входят воспитатели, родители [24; с.123].

Т.И. Кандала обращает внимание, что дошкольное учреждение имеет уникальную возможность постоянного общения с родителями. Обязанность педагога донести до родителей мысль о том, что развитие ребенка осуществляется успешно при условии гармонического сочетания всех сторон воспитания, всех приемов и методов [7; с.4].

Важным компонентом полноценного физического воспитания детей является рационально организованное питание. Питание – один из основных источников процесса обмена, без которого невозможна жизнь. Для растущего организма питание имеет особо важное значение, так как оно обеспечивает нормальный рост и развитие всех тканей. Все отклонения от нормы в питании быстро сказываются на жизнедеятельности детского организма [8].

Итак, подведем итог: одним из главных направлений работы дошкольного учреждения являются обеспечение благотворных условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Дошкольное образовательное учреждение – это первая ступень адаптации и социализации подрастающего поколения, тип образовательного учреждения в Российской Федерации, реализующий общеобразовательные программы дошкольного образования различной направленности. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В дошкольном образовательном учреждении ведется оздоровительная работа с детьми. Мы узнали основные направления в детском образовательном учреждении; также разъяснили, что такое здоровьесберегающая, здоровьесохраняющая и здоровьеразвивающая среда. Главное место в детском образовательном учреждении занимают режимные моменты дня, виды и формы оздоровительных мероприятий. Таким образом подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе детского образовательного учреждения должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

* 1. **Психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста**

Первоосновой полноценного развития и воспитания является создание здорового образа жизни ребенка. Анализируя программы дошкольного возраста С.С. Прищепа обращает внимание на то, что при организации жизни детей необходимо учитывать их возрастные особенности и возможности, адекватные им задачи воспитания, обучения и развития, интересы и потребности детей, так и их родителей [21; с.4].

Как рассуждает Л.И. Пензулаева возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставо-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 лет еще не завершено. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям, наблюдается незавершенность строения стопы [18; с.15].

Л.И. Пензулаева обращает внимание на то, что у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи период от 5 - 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи воспитателя заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающие «сидячие» игры [18; с.9].

Исходя из работ Л.И. Пензулаевой, мы видим, что, особенности 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 соотношению частей тела (пропорции), регулированию роста и веса костей; развивать все группы мышц: туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, внутренних органов, в том числе сердце, кровеносных сосудов. Особое внимание уделять слаборазвитым группам мышц-разгибателей; способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливаться внезапно изменившейся нагрузке; укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких, научить дышать через нос; способствовать правильному функционированию внутренних органов (пищеварения, выделения и д.р.); 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 старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем, завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые наиболее активно участвуют в повседневной деятельности детей [18; с.9].

У Э.Я. Степаненковой указано, что за период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. К концу первого жизни масса тела ребенка утраивается по сравнению с массой при рождении. К шести годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. За первый год окружность грудной клетки увеличивается на 12-15 см, примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь оставшийся период дошкольного детства. Э.Я. Степаненкова [24; с.61].

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Развивается мозг ребенка, увеличиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. Л.И. Пензулаева указывает, что происходит развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к пяти годам размеры сердца увеличиваются в 4 раза, к 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующую сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной, жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см в кубе, но она зависит от длины тела, типа дыхания. Число дыханий в минуту в среднем- 25. [18; с.9].

По исследованиям М.А. Руновой мы полагаем что, перед поступлением детей в школу у детей повышается уровень физической подготовленности и появляются предпосылки к их физическому самосовершенствованию. Дети овладевают элементами техники основных движений, учатся самостоятельно пользоваться приобретенными двигательными навыками в различных сложных ситуациях. Большинство детей будут способны ставить определенную цель и выбирать способы для ее решения, проявлять выдержку, решительность, ловкость, быстроту, выносливость. Движения детей становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми [22; с.7].

О.М. Литвинова утверждает что, с возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность способствует нормальному развитию ЦНС, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоциональной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия [12; с. 88].

Как отмечает М.А. Рунова, на занятиях по физической культуре происходит развитее и воспитание положительных эмоций, развивается психическое здоровье. Эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи. [22; с.17].

Обобщая наиболее важные достижения в развитии ребенка старшего дошкольного возраста, можно сделать вывод о том, что в этом возрасте дети отличаются достаточно высоким уровнем умственного развития, включающим расчлененное восприятие, обобщенные нормы мышления, смысловое запоминание. У ребенка формируется определенный объем знаний и навыков, интенсивно развивается произвольная форма памяти, мышления, воображения, опираясь на которые можно побуждать ребенка слушать, рассматривать, запоминать, анализировать. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. В этом параграфе мы рассмотрели психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставо-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 лет еще не завершена. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям, наблюдается незавершенность строения стопы.

Происходит развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к пяти годам размеры сердца увеличиваются в 4 раза, к 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующую сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи период от 5 - 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Физическая активность способствует нормальному развитию ЦНС, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоциональной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности.

**1.4 Мероприятия в дошкольном образовательном учреждении, направленные на укрепление здоровья детей**

Оздоровительная работа с детьми старшего дошкольного возраста планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиеничных факторов, а также методов оздоровительной направленности.

Оздоровительные мероприятия в дошкольном учреждении – это часть системы оздоровительного комплекса. В процессе занятий физической культурой положен игровой метод и широкое использование имитационных движений. У детей формируются навыки и умения, воля и сознания. Это помогает поддерживать дисциплину, создает положительный эмоциональный фон.

Основываясь на работу Э.Й. Адашкявичене мы можем сказать что, мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей - это те мероприятия, которые укрепляют здоровье, повышают тонус всего тела, настроение. Мероприятия должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении [1; с.145].

Э.Я. Степаненкова в своем методическом пособии указывает что, двигательный режим в старшем дошкольном возрасте складывается из самостоятельнойдвигательной деятельности и организованных физкультурных мероприятий. Как уже было описано в параграфе 1.2 в детском учрежении используются следующие оздоровительные мероприятия: физические общеразвивающие упражнения; занятия по физической культуре; подвижные игры; обучение элементам спортивных игр; обучение плаванию; закаливающие процедуры; физические прогулки; утренняя гимнастика; двигательно-оздоровительные физкультминутки; разные виды гимнастики (пробуждения; пальчиковая; для глаз; ЛФК; стрейчинг); нетрадиционные формы оздоровления детей; физкультурные досуги и праздники; дни здоровья; каникулы и задания на дом; работа с родителями [24; с.262].

Физические упражнения – одно из основных и специфических средств воспитания детей. Так написала о физических упражнениях О.М. Литвинова, которая разработала систему физического воспитания в дошкольном учреждении.

Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только комплексное их применение в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяют добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта. У закаленного человека повышается устойчивость организма к температурным условиям, солнечной радиации, резким колебаниям погодных условий, увеличивается сопротивляемость к разнообразным заболеваниям [12; с.18].

Значительное место занимают общеразвивающие упражнения в системе физического воспитания, которые вводятся во второй части физкультурного занятия. По утверждению Г.П. Лесковой они необходимы для укрепления, развития и оздоровления организма и сознательного управления движениями. Разнообразные варианты общеразвиваюших упражнений способствуют быстрому овладению новыми комбинациями движений [11; с.4].

М.А. Рунова в своих работах отмечает, что положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи [22; с.17].

Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста способствует развитию двигательных навыков в основе физической культуры, особенно в старшем дошкольном возрасте, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. Н.М. Соломенникова составила систему оздоровительной работы, направленную на укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма; укрепление умственной и физической работоспособности; формирование систем и функций организма, обеспечивающих гармоничность физического развития; формирование правильной осанки; совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; овладение детьми основными видами движений и их координации; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (рациональное питание, закаливание, физические упражнения); воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; развитие двигательных способностей [27; с.5].

Из работ О.М. Литвиновой также основные виды движений благоприятно влияют на всестороннее физическое развитие детей: укрепляют и развивают мышцы, связки, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, внутренних органов и кожи.

Ходьба – один из видов основных движений. Во время ходьбы и бега в работе принимает участие большое количество крупных групп мышц. Работа мышц при этом динамична и совершается без особого напряжения, что создает благоприятные условия для улучшения дыхания, кровообращения, обмена веществ.

Бег – интенсивное движение. Он оказывает большую функциональную нагрузку на весь организм ребенка, является хорошим средством тренировки органов дыхания и кровообращения, воспитания быстроты, выносливости.

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм занимающегося. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей. Большое значение имеют прыжки для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости и смелости. Очень ценны прыжки со скакалкой [12; с.188].

Ползание разносторонне развивает и укрепляет мускулатуру как крупных (плечевого пояса, спины, живота), так и более мелких мышечных групп (кисти рук, предплечья, стопы). При упражнении в переползание напряжение чередуется с отдыхом, что способствует более длительному функционированию мышц. Такие упражнения оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Развиваются координационные способности.

При лазании в работе принимают участие как мышцы рук и плечевого пояса, так и мышцы туловища и ног. Упражнения в лазании, перелезании, пролезании чрезвычайно благоприятные для гармоничного физического развития ребенка и формирования осанки.

О.М. Литвинова обращает внимание на то, что упражнения с разными предметами способствуют совершенствованию координации движений. Особенно в старшем дошкольном возрасте полезны движения в ловле и метании. Эти упражнения развивают ловкость и глазомер, способствуют укреплению мышц ног, рук, туловища и плечевого пояса. Так как у детей координация и глазомер развиты еще недостаточно, метание и ловля представляют довольно сложные физические упражнения, они требуют большого напряжения внимания, расчет определенного направления, траекторию и скорость полета предмета [12; с. 187].

Также к главным физическим упражнениям относятся упражнения на равновесие, которое является важнейшей функцией организма, обеспечивающей нормальную жизнедеятельность. Сохранение равновесия зависит от сложного взаимодействия вестибулярного аппарата, кожно-мышечного и зрительного анализатора, регулируемых ЦНС. Развитию и совершенствованию равновесия способствуют игры и спортивные упражнения, они способствуют развитию тонкой координации движений, решительности, уверенности в своих силах. Такие упражнения воспитатели групп организовывают в разных подвижных играх в группе, а также на прогулке. Воспитатель по физической культуре на занятиях использует более сложные упражнения на равновесие [12;с. 190].

Эффективность решения задач физкультурного воспитания проявляется при условии целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям ребенка.

Физическая культура как метод, являющийся важным компонентом системы восстановительного процесса. Занятия физической культурой, спортом, разными видами гимнастики и ритмики, закаливанием, использование физиотерапии, трудовых процессов должны широко применяться в укреплении здоровья.

Физкультурные занятия – это основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям. Из исследований Э.Я. Степаненковой эта форма является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Занятия способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности [24; с.263].

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. В.Г. Фролов говорит, что прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Занятия на свежем воздухе расширяют знания детей о природных и погодных явлениях, помогают установить причинные связи между явлениями, а это влияет на развитие мышления и речи [30; с.3].

Е.И. Подольская указывает на то, что физкультурные занятия на свежем воздухе очень полезны для укрепления здоровья. В последние годы разработаны методы проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста на открытом воздухе на протяжении круглого года [О. Г.Иванова, В. Г.Фролов, Г. П.Юрко]. Установлено, что при соблюдении разработанной методики у детей повышается уровень здоровья, снижается заболеваемость [20; с.3].

По изучению Э.Я. Степаненковой, мы узнаем, что с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне проводятся физкультминутки. Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение [24; с.286].

Н.Э. Власенко выделяет важное место в работе с детьми 5 – 6 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. У детей развиваются и закрепляются физические качества и формируется ответственность за себя и других ребят, а также взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе. Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка. Подвижная игра - это путь к познанию мира. В процессе игры дети узнают различные свойства предметов, стороны жизни, получают полезную информацию, игры способствуют развитию кругозора и наблюдательности. Игра заслуживает большого уважения за огромные педагогические возможности, заложенные в ней. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, воспитания нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе [3; с.3].

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания, подчеркивает Э.Я. Степаненкова. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы [25; с.5].

Э.Й. Адашкявичене большое внимание уделяет спортивным играм. Особенный интерес у детей старшего дошкольного возраста вызывают спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, теннис, бадминтон, волейбол, водное поло и т.д.), а также спортивные упражнения (плавание, катание на велосипедах, роликах, коньках, ходьба на лыжах, санках, самокатах и т.п.). Основной целью занятий спортивными играми и упражнениями является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Отличительная черта занятий спортивными играми – их эмоциональность. Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям.

Бадминтон, хоккей, футбол и другие спортивные игры могут быть использованы для спортивных развлечений детей в дошкольном возрасте, начиная с 5-6 лет. В этом возрасте осваивают лишь отдельные элементы игр с эпизодическим привлечением элемента соревнования. Спортивные развлечения для детей дошкольного возраста описаны В. Г. Гришиным, А. Ф. Осиповым.

Ходьба на лыжах. Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Чистый морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия [1; с.22].

Э.Й. Адашкявичене обращает внимание на то, что большое оздоровительное и воспитательное значение для детей имеет плавание, которое является одним из важных видов циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием. Плавание отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения и оказывает благотворное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание является также эффективным средством профилактики и даже лечения нарушения осанки и сутулости. Во время плавания позвоночник ребёнка выпрямляется, мышцы рук и ног выполняют ритмические движения, влияющие на гибкость позвоночника [1; с.54].

Э.Я. Степаненкова уделяет внимание одной из форм физического воспитания - это закаливающие процедуры, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Подобные мероприятия содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и здоровьем детей. В старшем возрасте процесс закаливания многообразен. Он включает в себя специальные мероприятия по назначению врача (воздушные, водные, солнечные ванны) и определенные условия в связи с установленным режимом дня (проветривание, длительность прогулок, двигательная активность); по исследованиям А.В. Кенеман все это обеспечивает полноценность закаливания организма, вызывает в нем благоприятные изменения (улучшает состояние и функции нервной системы, обменные процессы, состав крови, углубляет дыхание, создает положительно-эмоциональное состояние психики) [24; с.287].

В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный сон. Наряду с различными оздоровительными мероприятиями с детьми старшего дошкольного возраста проводится гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

В дошкольных учреждениях проводятся разные виды гимнастик.

Э.Я. Степаненкова обращает внимание, что ритмическая гимнастика представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Гимнастика способствует развитию слуха, формирует чувство ритма, темпа, способствует развитию выразительности, грациозности, красоты, музыкальности и ритмичности движений. Часто используются элементы художественной гимнастики, отличающейся пластичностью, утонченностью движениями, танцевальным характером, склонным к импровизации. Зачастую используются гимнастические предметы (мяч, скакалка, обруч, лента). Используются и элементы спортивной гимнастики (растяжка и кувырки) [24;с.144-145].

О.В. Козырева описывает лечебную физическую культуру (ЛФК) – медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и профилактики различных заболеваний и является политерапевтическим методом лечения (физические упражнения, массаж, упражнения в воде, естественные факторы природы). ЛФК направлена на профилактику и лечение опорно-двигательного аппарата (сколиоз, нарушение осанки, плоскостопие) [10; с.7].

Уникальная методика дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой восстанавливает нарушенное носовое дыхание, улучшает функцию легких, положительно влияет на обменные процессы. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательная гимнастика или упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания. Дыхательная гимнастика может выполняться на протяжении всего дня и на каждых оздоравливающих мероприятиях [14; с.44].

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Т.С. Никанорова уточняет, что упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний[16; с.44].

Е.Ю. Тимофеева говорит о пальчиковой гимнастике – это развитие мелкой моторики пальцев рук. Работая пальцами формируются моторные функции, подготавливая руку к письму и происходит влияние на развитие речи, внимания и памяти, улучшает работу мозга [29; с.5].

В некоторых дошкольных учреждениях вводят нетрадиционные методы оздоровления детей, например, фитобар, где воспитанники получают кислородный коктейль. Кислородный коктейль – это сок, фитораствор или любой другой напиток, насыщенный кислородом до состояния нежной воздушной пены. Кислородный коктейль - это очень полезный продукт. Он помогает сконцентрироваться и улучшает память, улучшает зрение.

Для повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям детям рекомендовано орошение зева отварами календулы, эвкалипта, шалфея, ромашки, зверобоя, подорожника, мать-и-мачехи, дубовой коры. Дети в течение всего года получают витаминные чаи, настои трав ромашки, крапивы, зверобоя, мяты, подорожника. Постоянно дети полощут рот отварами трав шалфея, эвкалипта, календулы [6].

Доказано, что различные ароматы определённым образом влияют на развитие ребёнка, на его здоровье и настроение (Б.В. Шеврыгин). Различать запахи способен даже грудной малыш. Разные запахи влияют на детей по-разному: приятные ароматы способны действовать как хорошие лекарств, могут вызывать аппетит, нормализуют деятельности нервной системы, улучшают зрение в сумерках и цветоощущение; и, наоборот, неприятные запахи могут угнетать и раздражать ребёнка[6].

В некоторых дошкольном учреждениях используется аромотерапия. Практическое применение аромотерапии и аромопрофилактики преследует следующие цели:

- предупреждение и снижение заболеваемости острыми респираторными и вирусными инфекциями;

- профилактика вегето-сосудистой дистонии, функциональных нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы;

- стимуляция общего иммунитета организма с целью повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям, расширения адаптационных возможностей;

- расширение комплекса реабилитационных мероприятий у больных с хроническими и неспецифическими заболеваниями лёгких [5].

По утверждению Э.Й. Адашкявичене эффективность учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении зависит от правильной организации оздоровительной работы. Обязательно в дошкольном учреждении с детьми старшего возраста должны проходить массовые мероприятия.

К массовым мероприятиям, проводимые в старшем дошкольном возрасте относятся всевозможные физкультурные праздники, досуги недели здоровья, олимпиады, соревнования между садами. Они воспитывают проявление товарищеских чувств, чувств взаимопомощи, коллективности, сплоченности, дисциплинированности. Прочное место занимают физкультурные праздники, спортивные досуги, дни здоровья, игры – эстафеты, спортивные игры, а также подвижные игры. Для организации этих видов существуют разные методики [1; с.122].

Больше всего детям старшего дошкольного возраста нравятся физкультурные праздники. Дети получают огромное удовольствие, участвуя в праздниках. У детей воспитываются такие черты характера как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Физкультурные праздники и досуги проводятся как летом так и зимой. Они как правило проводятся в параллельных группах детского сада, во всем саду и даже в нескольких садах [1; с.123].

Физкультурные досуги лучше проводить на открытом воздухе, что  
способствует оздоровлению, а также закаливанию организма детей.

В зимнее время физкультурный досуг проводится на открытом воздухе при температурных условиях, соответствующих гигиеническим нормам данного региона страны. В случае неблагоприятных условий (сильный мороз, дождь и т.д.) физкультурный досуг проводят в хорошо проветренном помещении.

В программу физкультурного досуга включаются соревнования по подвижным и спортивным играм (по упрощенным правилам), комбинированные и комические эстафеты, аттракционы. Также можно предусмотреть домашнее задание, придумать приветствие соперникам, номера художественной самодеятельности, конкурс капитанов и т.д. [1; с.126].

День здоровья проводится на свежем воздухе. Многообразная и интересная двигательная деятельность, длительное пребывание на свежем воздухе способствуют физической рекреации детей после умственной работы, укреплению здоровья, закаливанию организма, приучают их к активному отдыху. Игровая деятельность организуется в спокойной обстановке, без спешки и постоянных поторапливаний, она должна создать жизнерадостное настроение у детей [1; с.127].

Мы систематизировали мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, и составили таблицу [см.таб. 1].

Оздоровительные мероприятия в дошкольном учреждении, направленные на укрепление здоровья детей старшего возраста, их цели и влияния на укрепление здоровья. Таблица1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Цель мероприятия | Влияние на укрепление здоровья |
| 1 | Утренняя гимнастика | Благотворно влиять на весь организм ребенка, оказывать большое оздоровительное и воспитательное влияние. | Ежедневное проведение утренней растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. |
| 2 | Физические общеразвивающие упражнения | Развивать физические качества и двигательные умения и навыки | Оздоровительно влияют на опорно-двигательный аппарат и всего физического и психического здоровья. |
| 3 | Занятия по физической культуре | Развитие движений детей, формирование двигательных навыков и физических качеств - ловкости, быстроты, силы, выносливости, воспитание нравственно-волевых качеств личности. | Подводят к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, развивают двигательную активность детей. |
| 4 | Физкультминутки | Снять утомление и восстановить эмоционально-положительное состояние ребенка в течение занятий, требующих умственного напряжения. | Влияют на улучшение кровообращения, работу сердца, легких. |
| 5 | Прогулка | Формировать обобщенные представления о сезонных изменениях в неживой и живой природе, развивать наблюдательность, воспитывать любовь к природе. | Способствует развитию личностных и психофизических качеств, способствует закаливанию организма. |
| 6 | Подвижные игры | Развивать смекалку, ловкость, быстроту, сноровку и т.п. | Влияет на развитие физических, нравственных качеств ребенка. |
| 7 | Закаливающие процедуры | Способствовать приспособлению организма к теплорегуляции и к окружающей внешней среде | Выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. |
| 8 | Разные виды гимнастик (дыхательная, лечебная, пальчиковая, точечный массаж) | Развитие дыхания, профилактика плоскостопия, развитие мелкой моторики пальцев рук, самопомощь своему организму. | Улучшается функция легких; опорно-двигательного аппарата, плоскостопия; развивает мозг. |
| 9 | Ритмическая гимнастика | Способствовать развитию слуха, формировать чувство ритма, темпа, способствовать развитию выразительности | Укрепление здоровья, развивает слух, чувство ритма, темпа, грациозность движений. |
| 10. | Физкультурные праздники и досуги, дни здоровья | Развивать эмоциональное состояние детей, воспитывать чувства сплоченности, организованности, коллективизма. | Развитие ловкости, быстроты, силы, скорости, нравственно-эстетических качеств. |
| 11. | Аромотерапия | Предупреждать и снижать заболеваемость острыми респираторными и вирусными инфекциями | Стимуляция общего иммунитета организма с целью повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям |

Из проведенной работы сделаем вывод. В дошкольном образовательном учреждении для детей старшего дошкольного возраста используется широкий спектр педагогических, психологических, медицинских, профилактических и оздоровительных мероприятий. Оздоровительная работа планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиеничных факторов, а также методов оздоровительной направленности. По изучению работ Э.Й. Адашкявичене, мы можем сказать что, мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей укрепляют здоровье, повышают тонус всего тела, настроение; должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку. Двигательный режим в дошкольном учреждении складывается из самостоятельнойдвигательной деятельности детей и организованных оздоровительных мероприятий, которые очень разнообразны и, каждое из них направлено на укрепление здоровья детей. Мы подробно познакомились с каждым из мероприятий, выявили их цели, задачи и проследили их влияние на здоровье детей. Некоторые формы оздоровительных мероприятий мы систематизировали в таблицу [см.таблица1] для того, чтобы было легко и доступно понять влияние оздоровительных мероприятий на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.

**1.5 Методические рекомендации воспитателю, направленные на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.**

В этом параграфе мы предлагаем методические рекомендации воспитателю для проведения оздоровительных мероприятий для детей старшего возраста в дошкольном учреждении. Для организации оздоровительных мероприятии мы предлагаем воспитателю использовать разные методы и приемы обучения движениям по таблице Н.Н.Кожуховой [8; с.97], [см. таблица2].

Методы и приемы обучения движениям по таблице Н.Н.Кожуховой

Таблица2

|  |  |
| --- | --- |
| Методы обучения | Приемы |
| Наглядный метод | 1.Наглядно-зрительные приемы:  -показ физических упражнений  -использование наглядных пособий  -имитация  -зрительные ориентиры  2.Наглядно-слуховые приемы:  -музыка, песни  3.Тактильно-мышечные приемы:  -непосредственная помощь воспитателя |
| Словесный метод | Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция. |
| Практический метод | Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме. |

В.Н. Шебеко отмечает, что каждая из форм физического воспитания имеет свое специфическое назначение: обучающее, организационное, стимулирование умственной работоспособности и т.д. [33; с.83].

При организации оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении обязательно учитывать методы и способы организации детей, согласовывать с их возрастными возможностями. Способы организации физического воспитания мы изучили из разработок Э.Я. Степаненковой:

* Фронтальный (при котором дети выполняют одновременно одинаковые движения);
* Групповой или посменный (дети разделяются на несколько подгрупп);
* Поточный (выполнение движений друг за другом, переходя от одних движений к другим);
* Индивидуальный (дети выполняют одно движение в порядке очередности).

Существует несколько структур организации физкультурных занятий. Они бывают: традиционными, интегрированными, сюжетными, сюжетно-игровыми, контрольными, соревновательными, досуговыми и т.п. Воспитатель перед началом занятия подготавливает конспект занятия с выбранной темой, программными задачами, целью. Подготавливает инвентарь и оборудование. Зачастую в самом занятии воспитатель назначает дежурных детей для того, чтобы расставить пособия или помочь его убрать.

Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю, 2 раза – в зале, 1 раз – на улице. Длится физкультурное занятие в старшем возрасте 25 – 30 мин. Основным принципом расположения физических упражнений на занятиях является учет работоспособности человеческого организма, предупреждение травматизма. Структура физкультурного занятия подразделяется на три части: вводная (3-5 мин), основная (18-20 мин) и заключительная (3-4 мин).

Во второй части физкультурного занятия вводят общеразвивающие упражнения как с предметами, так и без предметов. Упражнения без предметов: повороты туловища вправо-влево; приседания с выпрямлением рук; подпрыгивание на носках на месте; движение кистями – покручивания, помахивания, похлопывания; кружение на месте переступанием с положением рук на поясе. Упражнения с предметами, упражнения с флажками, с мячами, с кубиками, гимнастической палкой, скакалкой и т.д. выполняются вместе с воспитателем по подражанию.

В последние годы разработаны методы проведения физ­культурных занятий с детьми дошкольного возраста на откры­том воздухе на протяжении круглого года [Иванова О. Г., Фролов В. Г., Юрко Г. П.]. Установлено, что при соблюдении разработанной методики у детей повышается уровень здоровья, снижается заболе­ваемость. При организации таких занятий существенным фактором является переодевание детей в спортивную форму и в повсе­дневную одежду после занятий с предварительным сухим растиранием тела. Для получения хорошего конечного ре­зультата — снижения заболеваемости детей при проведении занятий на воздухе — имеет значение и система подготовки воспитателей, детей и родителей.

Методика и организация физкультурных занятий на возду­хе. Особенность проведения занятий на воздухе в холодный период года состоит в повышении двигательной активности детей с целью сохранения теплового баланса. Для этого используют как фронтальные, так и групповые методы организации занятий, производят специальный подбор игр. Струк­тура занятий на воздухе не отличается от таковой в залах. Она включает вводную, основную и заключительную части. Продолжительность занятий — от 20—25 мин в средней группе детского сада до 30—35 мин в старшей группе.

Комплексы утренней гимнастики должны включать имитационные движения, упражнения для развития мышц туловища, приседания, подтягивания, ходьбу, прыжки и бег. У детей этого возраста упражнения и движения должны быть связаны с игрой или имитацией игры. Во время занятий необходимо чередовать упражнения для всех групп мышц. При этом происходит совершенствование ходьбы, бега, прыж­ков, лазания. Включайте в утреннюю гимнастику 3-4 общеразвивающих упражнений, ходьбу, бег и прыжки. Обычно гимнастику начинают с кратковременной ходьбы и медленного бега (20—30 с). После построения дети выполняют движения типа потягиваний. Для утренней гимнастики используют упражнения из числа рекомендованных для обычных занятий физической культурой: имитационные движения, движения сидя на скамье, лежа на спине и на животе. Каждое движение повторяют 4—5 раз, затем бег или подпрыгивание. Закан­чивают утреннюю гимнастику спокойной ходьбой.

Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 1,5-2 минут. Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Особое внимание в режиме дня надо уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в дошкольном учреждении. Поэтому надо соблюдать чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения, рациональную неперегревающую одежду детей, соблюдение режима прогулок во все времена года, занятия утренней гимнастикой и физкультурой, использовать в течение дня ходьбу босиком, обширное умывание, сон без маек, Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями). Два раза в неделю проводить занятия по плаванию [7].

При проведении игр воспитатель должен стремиться к тому, чтобы повысить ее эффективность, но при этом не допустить чрезмерной физической нагрузки. Необходимо следить за тем, чтобы дети не переутомлялись, не слишком возбуждались. Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность. Воспитатель перед проведением игры заинтересовывает детей, рассказывает правила и цель игры, подготавливает раздаточный материал и оборудование, если потребуется в игре. Для начала используется организационный момент, воспитатель обращает на себя внимание и предлагает поиграть. Подчинение правилам игры воспитывает у дошкольников организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых качеств. Воспитатель обращает внимание на правильное, раскованное, выразительное выполнение двигательных действий. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу: читает художественную литературу, организует наблюдения за природой, за животными, деятельностью людей различных профессий (водителями, спортсменами и т.д.), просмотр видеофильмов, беседы, показ иллюстраций. Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры и оборудования. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера, место проведения, придумывает способы сбора ребят на игру и внесение игровых атрибутов. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

Э.Й. Адашкявичене разъясняет: объясняя игры с элементами соревнования, воспитатель уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с заданиями, предполагает не только скоростное, но и качественное выполнение. Объединяя играющих в группы, команды, воспитатель подбирает ребят, равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых ребят объединяет их с активными ребятами [1; с188].

Воспитатель по физической культуре организовывает занятия с элементами спортивных игр. При обучении спортивным играм и упражнениям необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям.

Обучение спортивным играм и упражнениям протекает более удачно при реализации всех общедидактических принципов. Особенно важно обеспечить доступность учебного материала, инвентаря, оборудования и индивидуальный подход к детям, так как спортивные игры и упражнения являются довольно сложными для дошкольников. Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию. Начинать надо в замедленном темпе, ребенку легче контролировать свои движения и он допускает меньше ошибок. Более сложные действия спортивных игр можно разучивать вне игры. Важен индивидуальный подход к каждому ребенку.

Бадминтон, хоккей, футбол и другие спортив­ные игры могут быть использованы для спортивных развле­чений детей в дошкольном возрасте, начиная с 5—6 лет. В этом возрасте осваивают лишь отдельные элементы игр с эпизодическим привлечением элемента соревнования. Спортивные развлечения для детей дошкольного возраста описаны В. Г. Гришиным, А. Ф. Осиповым.

Ходьба на лыжах. Начинать обучать детей ходьбе на лыжах можно с 3 лет. Необходимо правильно подобрать лыжи, палки и обувь. Лыжи подбираются по отношению к росту ребенка несколько меньших размеров, нежели для взрослых. Если для взрослых длина лыж соответствует длине тела с поднятой рукой, то для детей она должна равняться длине тела с поднятой рукой только до локтя. На следующий год по мере освоения техники ходьбы на лыжах длину лыж можно увеличить. Меньшая длина лыж делает их более управляемыми и потому облегчает задачу обучения катанию. Первые занятия должны проводиться на учебной площадке размером 50 X 20 м (или еще меньше), на которой проклады­вают лыжни. Для обучения детей лучше выбрать безветренные площад­ки или проводить занятия в безветренную погоду, при темпе­ратуре воздуха не ниже —10°С. В 7 лет ребенок должен освоить ходьбу переменным шагом с палками, самостоятель­но взбираться на горку и спускаться с нее, преодолевать путь в 1—2 км с остановками для отдыха. Закаленные дети при тщательном врачебном контроле в 7 лет могут быть допущены к обучению ходьбе на горных лыжах.

Санки — один из любимых видов зимних увлечений детей. Катание начинается с небольшой и пологой горки (1,5—2 м) в положении сидя с упором спины на заднюю спинку. Не менее привлекательное для детей занятие — ка­тание с гор на «тарелке».

Коньки. Катание на коньках способствует совершен­ствованию координации движений, увеличивает двигатель­ную активность. Первые занятия можно начинать на двухполозных коньках, которые увеличивают устойчивость ребенка. Большую уверенность дети приобретают, когда они научатся стоять и ходить на коньках по асфальту или просто по дере­вянному полу. И лишь затем может быть разрешен выход на лед. Обучению катанию на коньках могут способствовать специальные снаряды—финские сани, за которые ребенок держится, либо специальные поручни. Начинать обу­чать ребенка кататься на коньках следует в возрасте 3—4 лет.

Самокат. Это любимый вид развлечений детей, начи­ная с 2—З лет; езда на самокате сохраняет естественную позу и двигательные реакции, близкие по характеру к бегу. Обу­чившись катанию на самокате, дети легко и быстро обуча­ются езде на двухколесном велосипеде.

Велосипед. Начинать обучение езде на двухколесном велосипеде с широкими шинами можно после того, как ребе­нок научился ездить на самокате. Важно следить за пра­вильной осанкой ребенка. Методика обучения подробно опи­сана А. В. Листеневой (1980).

Проводя занятия в бассейне учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей, обеспечиваются соблюдение правил инструкций по обеспечению безопасности детей на воде, систематический медико-педагогический контроль за выполнением режима и организацией занятий по плаванию, за планированием и методикой проведения. Купание детей дошкольного возраста лучше всего прово­дить при температуре воды не ниже 26°С и температуре воз­духа 25—26°С. Существенное значение имеет предваритель­ная закалка, предшествующая купанию. Ребенок должен пройти полный цикл закаливающих воздействий воздухом, солнечных ванн и влажных обтираний.

Гимнастика строится главным образом на движениях, основанных на активной работе крупных мышечных групп (подскоки, прыжки, лазание, приседания, наклоны и т.п).

Однако детям предлагают некоторые упражнения, воздействующие преимущественно на отдельные группы мышц, суставы, например упражнения, укрепляющие мышцы стопы (ходьба на носках, перекладывание мелких предметов ступнями ног, перетягивание или собирание шнура пальцами ног и пр.) или повороты, наклоны головы, сжимание разжимание пальцев, вращение обруча или палки пальцами.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

Методика применения дыхательных упражнений:

Вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Стретчинг(система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах) – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Релаксация (расслабление)– в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В некоторых дошкольных учреждениях создан специальный релаксационный кабинет.

При любой форме организации физкультурного праздника для дошкольников необходимо помнить следующее:

– недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых. Особенно это касается праздников с элементами состязаний, организуемых по инициативе спортивных организаций;

– недопустим отбор участников – детей, дающих только лучшие результаты. Желательно, чтобы участвовали все дети;

– при подготовке к празднику важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию. Не следует увлекаться чрезмерным количеством повторов, тренировок, отдельных заданий-выступлений, особенно игр соревновательного характера;

– необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности [1].

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Наряду с физкультурными праздниками следует широко использовать физкультурный досугкак организованную форму 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). Такое мероприятие можно организовывать 1–2 раза в месяц, длительностью по 30–50 минут. При проведении досуга необходимо активное участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроя детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением [1].

Подготовку массовых мероприятий детей осуществляют актив детского сада и воспитатели групп. Тогда подготовка к празднику занимает меньше времени и не требует особо сложной организации. Но праздник теряет торжественность, эмоциональность, снижается его эффективность в пропаганде физической культуры и спорта среди детей и родителей.

Н.В Микляева в констексте федеральных требований пишет: организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение в детском учреждении: разработку системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей обеспечивают заведующий, старший воспитатель, медсестра [11; с.8]. Сегодня считается, что физическое развитие – это процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организации ребенка и основанных на них психофизических качеств. Физическое развитие предполагает развитие психофизических качеств и физических способностей. Результатом физического развития является физическая культура личности (И.М. Баховская, В.М.Выдрин, Е.А. Стеблецов, Н.И.Макаров, К.К.Платонов, Н.И.Пономарев) – это написано в контексте новых федеральных требований [13; с.7].

Обеспечить воспитание здорового ребенка можно при условии взаимодействия медицинских работников, четко организованного медико-педагогического контроля, в который входят:

- медицинское обследование состояния здоровья и физического развития детей, определение на его основе мер по улучшению данной работы;

- медико-педагогическое наблюдение за методикой физического воспитания и закаливания детского организма, физиологической реакцией ребенка, соответствием нагрузки его возрастным и индивидуальным возможностям [4; с.28].

Вот такие рекомендации мы предлагаем воспитателям по проведению оздоровительных мероприятий. Подведем итог. Одним из условий воспитания здоровых детей является организация  правильного режима дня, который должен строго соблюдаться в дошкольных образовательных учреждениях. Мы представили таблицу методов и приемов организации мероприятий. А также способы и структуры организации физкультурных занятий, утренней гимнастики, физкультминуток. Обратили внимание на проведение закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости, занятий по плаванию. При написании методических рекомендаций по проведению подвижных, спортивных игр и проведении массовых оздоровитльных мероприятий (физкультурные праздники, досуги, дни здоровья) использовали материал Э.Й. Адашкявичене и Э.Я. Степаненковой. Описали множество видов гимнастик и их проведение. Напоминаем, что целенаправленно следует вести работу с детьми по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, развитие волевых и нравственных качеств.

**Заключение.**

В ходе написания данной курсовой работы мы выяснили, что особенностями организации мероприятий, направленные на укрепление здоровья детей в дошкольном учреждении является оздоровительные мероприятия, их методы и приемы, а также формы и средства, направленные на укрепление здоровья детей.

Основным средством для достижения этой цели является изучение детьми старшего дошкольного возраста основ физической культуры, под которой понимается определенное количество знаний, навыков и потребностей, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физических занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности, а также функциональные возможности организма ребенка. Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей.

В данной курсовой работе также были рассмотрены структура, способы, приемы и методы организации мероприятий в дошкольных учреждениях. Приведены данные об организации и проведении разных оздоровительных мероприятий, занятиях физической культурой с детьми старшего возраста; даны рекомендации по обучению детей основным движениям (ходьба, бег, прыжки, метания и др.), общеразвивающим упражнениях и упражнениям спортивного характера (катание на лыжах, санках, игра в бадминтон) и др.

Оздоровительные мероприятия благотворно влияют на укрепление здоровья детей. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Мы рассмотрели понятие «Здоровье» как основу организации мероприятий, направленную на укрепление здоровья детей. Выяснили, что такое здоровье, виды здоровья, группы здоровья. Для того, чтобы укреплять здоровье появилась потребность в создании здоровьесберегающей, здоровьеразвивающей среды в дошкольных учреждениях.

Также ознакомились с основными направлениями в детском образовательном учреждении; разъяснили, что такое здоровьесберегающая, здоровьесохраняющая и здоровьеразвивающая среда. Главное место в детском образовательном учреждении занимают режимные моменты дня, виды и формы оздоровительных мероприятий.

Мы изучили психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста. В этом возрасте идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, развиваются опорно-двигательный аппарат. Развивается умственное мышление.

Мы подробно описали каждое из оздоровительных мероприятий, выявили их цели, задачи и проследили их влияние на здоровье детей. Дали методические указания и рекомендации для воспитателей при организации и проведение оздоровительных мероприятий. Мы доказали, что особенности организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей в детском образовательном учреждении, являются главным методом оздоровления и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, что подтверждает данную гипотезу.

**Литература:**

1. Адашкявичене Э.Й. , Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1992. - 159с.
2. Амарян Р.И., В.А. Муравьев, Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 128 с. – (Дошкольное воспитание иразвитие).
3. Власенко Н.Э., 300 подвижных игр для дошкольников: практ.пособие. - М.: Айрис-пресс, 2011. - 160с.
4. Гаврючина, Л.В., Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 160 с.(Здоровый малыш).
5. Горбатова, М.С., Оздоровительная работа в ДОУ: Нормативно – правовые документы, рекомендации .– В.: Учитель. 2008. 97с.
6. Дубровина И.В., Психология здоровья детей и подростков в контексте психологической службы, -М.: Академия. 1994. – 97 с.
7. Кандала Т.И., О.А.Семкова, О.В.Уварова., Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями/ авт.-сост. Кандала Т.И., О.А.Семкова, О.В.Уварова. - Волгоград: Учитель, 2011. -143с.
8. Кожухова,Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М., Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2003. - 192с.
9. Ковалько,В.И., Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. - М.: ВАКО. 2008. - 176 с. - (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
10. Козырева, О.В., Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечеб.физкультуры, воспитателей и родителей/ О.В. Козырева. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2006. - 112 с.
11. Лескова,Г.П., П.П.Буцинская, В.И.Васюкова. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя. -М.: Просвещение. 1981.- 160с.
12. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разраьотки занятий и упражнений, спортивные игры / авт.-сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, 2007 - 238 с.
13. Микляева Н.В, Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие./ Под общ.ред. Н.В. Микляевой. - М.: УЦ «Перспектива», 2011.- 152с.
14. Микляева Н.В., Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду: «Точки роста»: Методическое пособие/ Под общ.ред. Н.В. Микляевой. - М.: АПКиППРО, 2010. – 136 с.
15. Микляева Н.В., Сохранение и укрепление здоровья детей в современном детском саду: Методическое пособие./Под общ.ред. Н.В. Микляевой. – М.:АПКиППРО, 2010. – 88с.
16. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. - 96с.
17. Осокина,Т.И., Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина, Обучение плаванию в детском саду: Кн.для воспитателей д.с.и родителей. – М.: Просвещение, 1991.- 159с.
18. Пензулаева Л.И..Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. - М.: Мозаика-Синтез, 2012. - 128 с.
19. Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий. – Волгоград: Учитель. 2011. - 112 с.
20. Подольская Е.И., Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ авт.-сост. Е.И. Подольская. – 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011. – 183с.
21. Прищепа С.С., Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. -М.: ТЦ Сфера, – 2009.- 128с. – (Программы ДОУ; Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
22. Рунова М.А., Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры /М.А. Рунова. - М.: Просвещение. 2006. - 141 с.
23. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьсберегающей среды образовательных учреждений. Автореферат кандидатской дис. Кемерово, КГУ, 2007.- 21с.
24. Степаненкова Э.Я. – Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ.высш.пед. заведений. – М.: Издательский центр «Академия».2001. – 368 с.
25. Степаненкова Э.Я., , Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. - 144 с.
26. Соломенникова Н.М., Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет/ О-64 авт-сост. Н.М. Соломенникова. - Волгоград: Учитель, 2011.- 135 с.
27. Соломенникова Н.М.,Т.Н.Машина, Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/ авт.-сост. Соломенникова Н.М.,Т.Н.Машина, – Волгоград: Учитель, 2011. -159с.
28. Сулим Е.В., Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стрейчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2010. - 112с. – (Здоровый малыш).
29. Тимофеева Е.Ю., Чернова Е.И., Пальчиковая гимнастика. Пособие для занятий с детьми дошкольного возраста. – 2-е изд. – СПб.: Корона-Век, 2007. - 128 с.
30. Фролов, В.Г., Физкультурные занятия, игры на прогулке: Пособие для воспитателя. – М. Просвещение, 1986. - 159с.
31. Т.Е. Харченко, Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 96 с.
32. Хухлаева О.В., Основы психологического консультирования и психологической коррекции. Учебное пособие. – М.: Академия, 2001. – 208с.
33. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. «Физическое воспитание дошкольников. Практикум: Пособие для средних педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. - 176 с.

**Интернет источники:**

1. www.bestreferat.ru/referat-5659.html
2. opmpk55.ru/index.php?option=com\_content...
3. [www.socialedu.ru/doc-macsi/biblio/prog/zdorovie.doc](http://www.socialedu.ru/doc-macsi/biblio/prog/zdorovie.doc) ,И.М.Клыков
4. nsportal.ru/.../primenenie-zdorovesberegayushchikh-tekhnologii-v-d... И.С.

Полянская

# sportizdorove.ru/zdorove-rebenka/zdorove-detey-v-dou-4.html. Спорт здоровье.

# Борис Шеврыгин, врач- универсал, газета «Помоги себе сам»

# [www.fpss.ru/gazeta/child/4136/](http://www.fpss.ru/gazeta/child/4136/).

1. detsad-romashka.my1.ru/doc/3/rtgdf435.doc, детский сад «Ромашка».
2. [www.5ballov.ru](http://www.5ballov.ru/).
3. http://www.valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/487-opredelenie-ponyatiya-zdorove-priznaki-i-pokazateli-individualnogo-zdorovya. Медицинский портал про здоровье