Доклад инструктора по физической культуре высшей категории МБДОУ «Детский сад №133»:

 «Система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ, пути оптимизации».

 Все чаще последнее время педагоги и медицинские работники отмечают и выделяют закономерность того, что здоровье детей дошкольного возраста в последнее десятилетие стремительно ухудшается. В связи с этим еще актуальнее перед педагогами образовательных учреждений ставится нашим правительством задача по усовершенствованию работы, в рамках ФГТ, направленной на укрепление и сохранение здоровья населения, особенно детей.

 Как уже не раз отмечалось, что среди многих факторов (демографических, социально – экономических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту. (Н.Б. Муллаева «Конспекты-сценарии по физической культуре для дошкольников» Санкт – Петербург, «Детство – Пресс» 2005 год).

Применение взаимодействующих методов обучения и оздоровления детей – одно из важнейших требований физического воспитания.

Физическая культура как метод неспецифической патогенетической терапии является важным компонентом системы восстановительного лечения. Занятия физической культурой, спортом, использование физиотерапии, трудовых процессов должны широко использоваться в воспитательно – оздоровительных учреждениях с реабилитационной целью. (Кузнецова М.Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях», Москва АРКТИ, 2002 год, стр.4).

Физическая культура в детском возрасте – это часть системы оздоровительного комплекса, лечебно – педагогический процесс, имеющий также большое воспитательное значение. В процессе занятий физической культурой и музыкальных занятий, в основу которых положен игровой метод и широкое использование имитационных движений, у детей формируются навыки и умения, воля и сознание. Это помогает поддерживать дисциплину, создает положительный эмоциональный фон.

Любое занятие общеразвивающего или оздоровительного характера несомненно должно доставлять ребенку радость, как эмоциональную, так и телесную, физическую, от выполнения физических упражнений. «Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться», «здоровые нагрузки, а не перегрузки укрепляют организм» - это те принципы, которые необходимо строго соблюдать для положительного результата.

Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последние годы отмечалось уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, что отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Поэтому оптимизация двигательного режима становится ведущей ролью в воспитании здорового ребенка.

Программа физического воспитания детей в нашем детском саду может быть усовершенствована за счет увеличения динамического компонента с использованием циклических упражнений в «малых формах» - физического воспитания ( с нестандартным оборудованием); физкультурных пауз во время занятий (с музыкальным сопровождением); двигательных разрядок во время игр; динамических пауз между занятиями; динамических двигательных часов во второй половине дня.

Особенно эффективны занятия физкультурой на свежем воздухе, так как при этом, кроме всего вышесказанного повышается и закаленность.

Дети с большой двигательной активностью оказываются более развитыми и физически, и психически.

При использовании всего многообразия средств физкультуры в общем режиме дня постоянное время и место у нас в детском саду отводится для утренней гимнастики, прогулок, игр в помещении и на воздухе, закаливающих мероприятий. Оптимальный общий режим дошкольного учреждения имеет первостепенное значение и является сам по себе воспитывающим, оздоравливающим фактором, правильно сочетающим основные компоненты здорового начала – покой и движение. Злоупотребление режимом покоя, как и необоснованная перегрузка детей движениями, может привести к отрицательному результату. Применительно к детям особенно убедительно звучат слова французского клинициста Ж. Тиссо, сказанные не одно столетие назад: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

Каждое оздоровительно – воспитательное занятие с детьми должно проводиться не по принуждению, а с их желанием и интересом.

В нашем детском саду физкультурно – оздоровительная работа базируется наследующих направлениях: 1) - комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей; 2) - рациональная организация двигательной деятельности детей (организованная и самостоятельная деятельность) и создание оптимальной развивающей среды; 3) - лечебно-профилактическая работа (контроль за осанкой, за дыханием во время занятий; фито и витаминотерапия; сбалансированное питание; правильный подбор мебели); 4) - система эффективного закаливания (стопотерапия и босохождение, обливание ног прохладной водой, закаливание воздухом); 5) - реабилитация и коррекционная работа (кружок «Здоровячек» и индивидуальная работа, психогимнастика, артикуляционная гимнастика и игровой массаж); 6) – консультативно-профилактическая и информационная работа (родительские собрания, папки передвижки, информационные стенды).

Физическое воспитание направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость и др.), овладение физическими упражнениями и подвижными играми; воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности. (Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» Мозаика – Синтез, Москва 2009 г.).

Одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития детей, как я уже говорила, является организация режима дня.

Правильный режим – это рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течении суток.

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, интегрированных комплексных занятий, прогулок круглый год и самостоятельной физкультурной деятельности детей.

Питание у нас в саду разнообразное и сбалансированное, с преобладанием паровой обработки продуктов (без жарения). Регулярно дети получают соки, фрукты, витаминизированные напитки (отвар шиповника, лимонник, компоты из свежих фруктов и ягод). В дополнение дети получают кислородные коктейли с натуральными соками.

Перед едой дети обязательно моют руки. Воспитатели следят за тем, чтобы первыми за стол садились дети, которые едят медленно. А за столом всегда поддерживают спокойную и доброжелательную обстановку, благотворно влияющую на аппетит (включают музыку).

Закаливание - это важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Ну а лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Поэтому закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью и активностью.

Закаливание воздухом - наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическая гимнастика после сна при открытых фрамугах, занятия физическими упражнениями на свежем воздухе, босохождение в летний период по грунту и траве, обливание стоп прохладной водой способствуют более быстрой адаптации организма наших воспитанников к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается от сочетания их с физическими упражнениями.

Большое значение для здоровья детей имеет сформированность у них культурно – гигиенических навыков. Для этого мы проводим с детьми игры, беседы, разыгрываем игровые ситуации, читаем художественные произведения и используем фольклорное народное творчество.

Физкультурные занятия в нашем детском саду являются основной формой регулярного обучения детей физическим упражнениям. Они проводятся 3 раза в неделю (одно на воздухе), продолжительность их зависит от возраста детей.

Начиная с младшей группы, ежедневно с детьми проводится утренняя гимнастика с различным спортивным инвентарем или в форме оздоровительной пробежки в летний период (старший возраст). Большое внимание мы уделяем подвижным играм между занятий и на свежем воздухе.

Атрибуты для игр мы изготавливаем вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста). Игры проводим с небольшими подгруппами детей или одновременно со всей группой.

Также проводим индивидуальную работу по формированию двигательных навыков и умений, направленную на активизацию малоподвижных детей и снижение нагрузки у гиперактивных ребят, на улучшение психофизического развития ослабленных и частоболеющих детей, а также на развитие моторно одаренных и физически способных детей.

Со второй младшей группы один раз в месяц организуем физкультурные досуги с играми и забавами, а в старших группах 2 раза в год проводим спортивные праздники (зимний и летний) с элементами соревнований.

Физическое воспитание осуществляем в тесном контакте с семьей. Для этого проводим совместные досуги, организуем наглядную агитационную пропаганду здорового образа жизни.

В течении года регулярно проводим коррекционную работу: профилактические занятия по улучшению осанки и профилактике плоскостопия (стопотерапия, кружок «Здоровячек»), артикуляционные и пальчиковые гимнастики, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика в течении дня (во время режимных моментов), игровой массаж, психогимнастика.

Только в полном объеме и в системе мероприятий, в тесном контакте с педагогами ДОУ и с родителями можно оптимально улучшить физкультурно - оздоровительную работу и добиться соответствия с ФГТ.